दूध-चिकित्सा

लेखक
कविराज महेन्द्रनाथ पाण्डेय, आयुर्वेद विशारद

प्रकाशक
महेन्द्र रसायनशाला
कटरा, इलाहाबाद

प्रकाशक

महेन्द्र रसायनशाला

कटरा, इलाहाबाद

प्रथम संस्करण, १९५४

मूल्य ४)

मुद्रक

मिशन प्रेस

इलाहाबाद

दो शब्द

दूध संसार का अमृत है। संसार का कोई भी पदार्थ इसकी बराबरी नहीं कर सकता। अब यह बात वैज्ञानिक आधार पर भी प्रमाणित हो चुकी है। अति प्राचीन काल से लोग दूध की उपयोगिता से परिचित हैं और लाभ उठा रहे हैं। चरक ने लिखा है कि उपवास, मार्ग से थके हुए, बहुत भाषण किये हुए, स्त्री भोग के अनन्तर, वायु, धूप तथा अन्य कामों से थके हुए मनुष्य को दूध पीना अमृत के समान गुणकारी है।

उपवासाध्वभाष्य स्त्री मारुतातपकर्मभि।
क्लान्तानामनुपानार्थं पयः पथ्यंयथामृतम्॥

समय के प्रभाव के कारण अब दूध की ओर से लोग उदासीन हैं। इसका फल यह हो रहा है कि रोग, कमजोरी, आँख की बीमारियाँ, नित्य घेरे रहती हैं।

अमेरिका के कुछ डाक्टरों की राय है कि जिन लोगों को दूध नहीं मिलता उनकी सन्तान उत्पन्न करने की शक्ति नष्ट हो जाती है। आयुर्वेद ने भी दूध को वाजीकरण माना है। कुछ लोग ऐसे हैं जो दूध और मांस तथा अंडे का सेवन इसीलिए अधिक करते हैं जिसमें वे अधिक विषय भोग कर सकें। दूध इस इच्छा की पूर्ति खूब करता है। साथ ही वह हष्ट पुष्ट और बलवान भी बनाता है। दूध सेवन करते हुए भी यदि

प्रकाशक
महेन्द्र रसायनशाला
कटरा, इलाहाबाद

प्रथम संस्करण, १९५४

मूल्य ४)

मुद्रक
मिशन प्रेस
इलाहाबाद

दो शब्द

दूध संसार का अमृत है। संसार का कोई भी पदार्थ इसकी बराबरी नहीं कर सकता। अब यह बात वैज्ञानिक आधार पर भी प्रमाणित हो चुकी है। अति प्राचीन काल से लोग दूध की उपयोगिता से परिचित हैं और लाभ उठा रहे हैं। चरक ने लिखा है कि उपवास, मार्ग से थके हुए, बहुत भाषण किये हुए, स्त्री भोग के अनन्तर, वायु, धूप तथा अन्य कामों से थके हुए मनुष्य को दूध पीना अमृत के समान गुणकारी है।

उपवासाध्वभाष्य स्त्री मारुतातपकर्मभिः ।
क्लान्तानामनुपानार्थं पयः पथ्यंयथामृतम् ॥

समय के प्रभाव के कारण अब दूध की ओर से लोग उदासीन हैं। इसका फल यह हो रहा है कि रोग, कमजोरी, आँख की बीमारियाँ, नित्य घेरे रहती हैं।

अमेरिका के कुछ डाक्टरों की राय है कि जिन लोगों को दूध नहीं मिलता उनकी सन्तान उत्पन्न करने की शक्ति नष्ट हो जाती है। आयुर्वेद ने भी दूध को वाजीकरण माना है। कुछ लोग ऐसे हैं जो दूध और मांस तथा अंडे का सेवन इसीलिए अधिक करते हैं जिसमें वे अधिक विषय भोग कर सकें। दूध इस इच्छा की पूर्ति खूब करता है। साथ ही यह हृष्ट पुष्ट और बलवान भी बनाता है। दूध सेवन करते हुए भी यदि

मैथुन से बचा जाय तो शरीर में विचित्र कोमलता आती है, कान्ति बढ़ती है, स्मृति और मेधा शक्ति जागृत होती है।

निर्बलों में बल देने वाला, बालकों को जीवन देने वाला, जवानों की जवानी कायम रखने वाला, बूढ़ों का बुढ़ापा दूर करने वाला, रोगियों का रोग हरण करने वाला, तन्दुरुस्त लोगों को मजबूत और पट्ठा बनाने वाला, कामियों की इच्छा पूरी करने वाला, दूध से बढ़कर संसार में दूसरी चीज नहीं है।

दूध या मक्खन न मिलने के कारण विटामिन की कमी से आँख का एक संक्रामक रोग जिसे कराटो मेलेशिया या जेराफथलमिया (Xeraphthalmia) कहते हैं बच्चों में और सयानों में भी बहुत होता है। यह बात डेनमार्क के एक उदाहरण से सिद्ध हुई। १९१६ में डेनमार्क से सारा मक्खन और दूध बाहर भेज दिया जाता था वहाँ के निवासियों के लिए बिलकुल ही नहीं बचता था। लोगों की आँखों के रोग बढ़ गये। फिर दूध और मक्खन का बाहर भेजा जाना रोका गया और यह रोग करीब करीब एकदम गायब हो गया। १९२० में वहाँ दूध मक्खन की कमी फिर हो गई थी और यह रोग फिर उत्पन्न हो गया।

हमारे भारतवर्ष में लोग दूध की कमी से बेहद कमजोर हो गये हैं। स्वास्थ्य और आँखें दोनों खराब हो चुकी हैं। यदि हिन्दुस्तान के निवासियों को संसार में जीना है, अपने पूर्वजों का गौरव स्थापित करना है कुछ परमार्थ करना है तो दूध की बढ़वार बढ़ानी पड़ेगी। ऐसा प्रबन्ध

करना पड़ेगा जिससे प्रत्येक व्यक्ति को कम से कम आध सेर दूध रोज मिले वरना यह जाति जीवित नहीं रह सकती।

दूध से पूरा लाभ उठाने के लिए शुद्ध दूध मिलना चाहिए। शुद्ध दूध के लिए डेरियों और गोशालाओं पर निर्भर रहना अच्छा नहीं जैसा कि पाठकगण पुस्तक में आगे पढ़ेंगे। दूध पाने के लिए प्रत्येक घर में अच्छी दुधारू गाय पाली जानी चाहिए। अपने हाथ से उसकी सेवा करनी चाहिए। प्राचीनकाल में दिलीप जैसे प्रतापी राजा गोसेवा में दत्त-चित्त रहते थे। साधारण गृहस्थ तो इससे अपने को अलग रख कर सुखी और स्वस्थ हो ही नहीं सकता।

दूध जैसे उपयोगी पदार्थ पर एक सुन्दर पुस्तक की आवश्यकता समझ कर हमने यह प्रयत्न किया है, आशा है पाठक इससे समुचित लाभ उठायेंगे और जिस प्रकार हमारी अन्य पुस्तकों का समादर और प्रचार हुआ है उसी प्रकार इसका भी होगा। हमारी जानकारी में यह पुस्तक हिन्दी में अपने विषय की अकेली पुस्तक है। इस पुस्तक में दी हुई बातों का अच्छी तरह अनुभव कर लिया गया है यही इस पुस्तक की विशेषता है।

महेन्द्र रसायनशाला,
कटरा, इलाहाबाद
१९४५

महेन्द्रनाथ पाण्डेय

कृतज्ञता प्रकाश

इस पुस्तक के लिखने में हमें नीचे लिखी पुस्तकों से सहायता मिली है। हम इनके लेखकों और प्रकाशकों के कृतज्ञ हैं।

संस्कृत

चरक, सुश्रुत, योगरत्नाकर, भैषज्यरत्नावली, कोकिस्वरार्ण काश्यप संहिता, भाव प्रकाश, अभिनवनिघंटु, आयुर्वेद संग्रह।

अंग्रेज़ी

Health Encyclopedia—Bernar Macfedden.

Food—maccarrison

Mucusless Diet

Everybody's Guide to Nature Cure—Harry Benjamin

Your Diet in Health and Disease—Harry Benjamin

Home and Village Doctor—Dr S C Dass Gupta

Milk Dr N N. Gadbole

महेन्द्रनाथ पाण्डेय

दूध-चिकित्सा

विषय-सूची

दूध-चिकित्सा

अध्याय १

विषय-प्रवेश

भोजन सम्बन्धी पदार्थोंमें दूधका खास स्थान है। यह बात आजसे नहीं, बहुत प्राचीन कालसे लोगोंको मालूम है। आर्य लोग प्राचीन कालमें गायें पालते थे और उनसे दूध निकालते थे। प्राचीन कालके ऋषियोंने अन्य विषयोंका अनुसंधान जिस प्रकार किया उसी लगनसे उन्होंने भोजन विषयक भी खोज की। दूध और फलोंके महत्त्वको उन्होने खूब समझा और अनेक लोगोंने इनके प्रयोग किये।

आध्यात्मिक उन्नतिके लिए उन्होंने दूध और फलोंका प्रयोग अनिवार्य पाया। अनेक ऋषि मुनि जन्म भर फलाहार और पयाहार करते थे और अपना मन और शरीर स्वस्थ रखते हुए अपने लक्ष्यकी ओर अग्रसर होते थे। वेद, पुराण और आयुर्वेद दूधकी महिमासे भरे पड़े हैं।

कृष्णके जमानेमें लोग गायोंको ही धन समझते थे। जिसके पास जितनी अधिक गायें होती थीं वह उतना ही धनी समझा जाता था। प्राचीन कालमें जो विदेशी भारतवर्षमें परिभ्रमण के लिए आते थे उन्होंने अपनी यात्राओंके विवरणमें जहाँ और बातोंका जिक्र किया है वहाँ यह भी लिखा है कि उस समय हिन्दुस्तानमें गायोंकी बहुतायत और दूध दही घीकी इफरात थी।

यहाँके लोग बडे ही अतिथि सेवी थे और कोई यात्री यदि पीने के लिए पानी माँगता तो उसे दूध देते थे। दूध दहीकी इतनी इफरात होनेके कारण गरीब लोग भी इन्हें आसानीसे पा सकते थे। दूध घीके पर्याप्त इस्तेमालका नतीजा यह था कि लोग हट्टे कट्टे, बलवान, मनस्वी और दीर्घजीवी होते थे। शत्रुओंपर विजय पाते थे, रोग उनके पास तक नहीं फटकता था। उनमे सैनिक बल था और वे स्वतत्र थे।

कालचक्रके कारण उसी भारतवर्षका जिसका इतना मान था, नाम था, जिसकी सस्कृति ही सारे ससारके लिए नमूनेकी चीज थी अवनतिकी ओर अग्रसर हुआ। यहाँ अविद्याका राज्य फैला, लोग अपने आपको ही खो बैठे, वे स्वय गुलाम बन बैठे। यहाँकी विद्या और सस्कृति लोप-प्राय होगई। गरीबी इस दरजे को बढी कि दूध घीको कौन कहे जीवित रहनेके लिए अन्न मिलना मुश्किल होगया। इसका असर यह हुआ कि हम कमजोर होगये, हममे कोई उत्साह न रह गया, आपसमे बैर भाव बढा, रोग बढे और हमारे यहाँ इस समय जितनी अधिक बीमारियाँ फैल रही हैं शायद ससार मे कहीं भी उतनी अधिक नहीं हैं। दूध-घीमे कितनी बेईमानी, कितनी मिलावट होती है इसकी मत पूछिए। चन्द इनी-गिनी डेरियाँ या गोशालाएँ खुली हुई हैं जो लोगोंके पास दूध-घी पहुँचाती हैं। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि उनके यहाँ इतनी गाय भैसे नहीं होती कि वे अपने ग्राहकोंको सामान पहुँचा सकें। ये सब डेरियाँ पास-पडोसके गाँवों से दूध मँगाकर बेचती है और इस काममे उनका अपना व्यापारिक दृष्टिकोण होता है। और अपने व्यापारिक पहलुओं को सिद्ध करनेके लिए वे तरह-तरहके वैज्ञानिक साधनोंका प्रयोग करती

है । इन गोशालाओं या डेरियोंके लिए सुबहका दूध शामको और शामका दूध सुबह पहुँचाना मामूली बात है । इनके मालिक अपने ऐसा करनेके लिए यह बहाना बनाते हैं कि वे दूधको कीटाणु रहित करके भेजते हैं ।

विज्ञानकी बडी विचित्रता यह है कि दूधको कीटाणु रहित करनेके लिए शाम तक रखा जाता है । यदि सुबहका दूध सुबह ही खर्च कर दिया जाय तो कीटाणु रहित करनेकी उतनी आवश्यकता नहीं रह जाती ।

इस युगमे भी महात्मा गॉधीने भोजन सम्बन्धी अनेक प्रयोग किये है । उन्होंने अपने लिए बकरीका दूध और फल ही सर्वोत्तम पाया । वे दूधको छोड देना चाहते थे परन्तु उनको कोई चीज ऐसी न मिल सकी जिसको वे दूधके बदले ले सके ।

वस्तुत दूध ऐसी ही चीज है कि उसके बदलेकी कोई चीज ससारमे नहीं है । इस दूध और फलके भोजनका गॉधीजीपर असर यह पडा कि ७५ वर्षकी वृद्धावस्थामे भी उनका मन बिलकुल स्वस्थ है और इस अवस्थामे भी बहुतसे नवयुवकोंसे अधिक कार्य क्षमता उनमे है । यह हम मानते हैं कि उनका आत्मबल उनकी मानसिक स्थितिको ठीक रखता है । लेकिन हम यह स्वीकार नहीं कर सकते कि उनके सात्विक भोजनका प्रभाव उनकी आत्माके विकास और मनपर नहीं पडा है ।

प्राचीन ऋषियोंने सात्विक भोजनकी बडी तारीफ की है । उसे स्वास्थ्यप्रद बताया है और आत्माके विकासके लिए बहुत ही आवश्यक बताया है । गीता मे लिखा है—

आयुः सत्त्व बलारोग्य सुख प्रीति विवर्धना ।
रस्य. स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहार सात्विक प्रियाः ।

इसका भावार्थ यह है कि आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख, और प्रीतिको बढ़ानेवाले, रस युक्त अर्थात मधुर रस वाले, स्निग्ध चिकने स्थिर (जिस भोजनका सार अधिक काल तक शरीरमें रहता है उसे स्थिर कहते हैं) स्वभावसे ही हृदयको प्रिय लगने वाले आहार सात्विक पुरुषोंको प्रिय होते हैं। इसका अर्थ यह है कि सात्विक भोजनमें ये गुण होते हैं। दूधमें ये सब गुण मौजूद हैं। आयुर्वेदके आचार्य चरक और सुश्रुत दोनोंने इसको ग्राही माना है।

कुछ अण्डा खानेवाले लोग व्यापारवश अण्डेको सात्विक गुण युक्त मानते हैं और गीताके उक्त श्लोकका अर्थ अण्डेपर घटाते हैं। अण्डेके रस गुण सात्विक भले ही हों परन्तु जो बात उसमें नहीं है और आरोग्य विरोधी है। मधुरताकी बात तो दूध और अण्डा अलग अलग चखकर कोई भी अनुभव कर सकता है। अण्डा खानेवाले उसे आरोग्यवर्धक मानते हैं हमने उसे आरोग्यवर्धक नहीं माना है यही विरोध है। इसका कारण है। अण्डा रक्तमें अम्लता बढ़ाता है। रक्तमें अम्लता (Acidity) बढ़नेसे रोग होता है, रक्तमें २० प्रतिशत अम्ल और ८० प्रतिशत क्षार होता है। हमारा भोजन ऐसा होना चाहिए जो इस अनुपातको कायम रखे। जब इस अनुपातमें फरक पड़ता है तभी रोग होता है। ताजा धारोष्ण दूध अम्लता दूर करनेका स्वास्थ्यवर्द्धक है। यह क्षारकी मात्राको बढ़ाता है। दूध और अण्डेमें यह बड़ा फरक है जिसे भूलना न चाहिए।

विज्ञानकी कसौटी पर कसनेपर भी अण्डा दूधके मुकाबले नहीं उतरता। दूध और अण्डा दोनोंकी प्रोटीन (मांस बनानेवाला तत्व) उत्तम कोटिकी मानी जाती है। इसी आधारपर अण्डे

और दूधकी तुलना की जाती है। परन्तु अण्डेकी प्रोटीन मांसकी प्रोटीन है यदि जरूरतसे अधिक खा ली जाय तो पचनेके बाद बची हुई प्रोटीन सडती है, मवाद या पीप पैदा करती है। सड़ कर विष पैदा करती है, उसी विषके प्रभावसे रक्तमें अम्लता अधिक हो जाती है। दूधकी प्रोटीन यदि अधिक खा ली जाय तो वह सड़ती नहीं बल्कि दुग्धाम्ल या लैक्टिक एसिडमें बदल जाती है। दुग्धाम्ल स्वास्थ्यको बढानेवाला है पाचनशक्तिको सुधारने वाला और आरोग्य वर्द्धक है।'[1]

प्राचीन कालमें भी अण्डेके सम्बन्धमें काफी खोज हुई थी। चरकमें अण्डेका भी गुण बताया गया है और इतना ही लिखा गया है कि वह वीर्य-वर्द्धक है। वीर्य वर्द्धक होनेके कारण विषयी लोग खूब खाते हैं और उन्हींके भाई बन्द उसकी तारीफ करते हैं। यहाँ हम यह नहीं कहना चाहते हैं कि अण्डा खानेवाले अण्डा न खायें बल्कि हम यह कहना चाहते हैं कि अण्डेसे दूध

---

[1] For they not only say that excess of protein is bad but have proved also that meat protein produces such flora (bacteria), in the intestines as creates poisons. Vegetable products do not produce the poison and milk on the contrary with its protein content produces non putrefying backteria Fish and egg proteins belong to the same category as meat proteins, being of the nature of muscle meat substance—Home and Village Doctor, pages 226 27

इसका भावार्थ यह है कि आयु बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख, और प्रीतिको बढानेवाले, रस युक्त अर्थात मधुर रस वाले, स्निग्ध चिकने स्थिर (जिस भोजनका सार अधिक काल तक शरीरमें रहता है उसे स्थिर कहते हैं) स्वभावसे ही हृदयको प्रिय लगने वाले आहार सात्विक पुरुषोंको प्रिय होते हैं। इसका अर्थ यह है कि सात्विक भोजनमें ये ही गुण होते हैं। दूधमें ये सब गुण मौजूद हैं। प्राचीन कालके वैज्ञानिक चरक और सुश्रुत दोनोंने दूधको ऐसाही माना है।

कुछ अण्डा खानेवाले लोग दुराग्रहवश अण्डेको सात्विक गुण युक्त मानते हैं और गीताके उक्त श्लोकका अर्थ अण्डेपर घटाते हैं। अण्डेके सब गुण सात्विक भलेही हो परन्तु दो बातें उसमें नहीं है और आरोग्यवर्धक नहीं है। मधुरताकी बात तो दूध और अण्डा अलग अलग चखकर कोई भी अनुभव कर सकता है। अण्डा खानेवाले उसे आरोग्यवर्धक मानते हैं हमने उसे आरोग्यवर्धक नही माना है यही विरोध है। इसका कारण है। अण्डा रक्तमें अम्लता बढ़ाता है। रक्त में अम्लता (Acidity) बढनेसे रोग होता है रक्तमें २० प्रतिशत अम्ल और ८० प्रतिशत क्षार होता है। हमारा भोजन ऐसा होना चाहिए जो इस अनुपात को कायम रखे। जब इस अनुपातमें फरक पड़ता है तभी रोग होता है। ताजा धारोष्ण दूध अव्वल दर्जेका स्वास्थ्यवर्द्धक है। यह क्षारकी मात्राको बढाता है। दूध और अण्डेमें यह बड़ा फरक है जिसे भूलना न चाहिए।

विज्ञानकी कसोटी पर कसनेपर भी अण्डा दूधके मुकाबले नही उतरता। दूध और अण्डा दोनोंकी प्रोटीन (मास बनानेवाला तत्व) उत्तम कोटिकी मानी जाती है। इसी आधारपर अण्डे

और दूधकी तुलना की जाती है। परन्तु अण्डेकी प्रोटीन मांसकी प्रोटीन है यदि जरूरतसे अधिक खा ली जाय तो पचनेके बाद बची हुई प्रोटीन सड़ती है, मवाद या पीप पैदा करती है। सड़ कर विष पैदा करती है, उसी विषके प्रभावसे रक्तमें अम्लता अधिक हो जाती है। दूधकी प्रोटीन यदि अधिक खा ली जाय तो वह सड़ती नहीं बल्कि दुग्धाम्ल या लैक्टिक एसिडमें बदल जाती है। दुग्धाम्ल स्वास्थ्यको बढ़ानेवाला है पाचनशक्तिको सुधारनेवाला और आरोग्य वर्द्धक है।[१]

प्राचीन कालमें भी अण्डेके सम्बन्धमें काफी खोज हुई थी। चरकमें अण्डेका भी गुण बताया गया है और इतना ही लिखा गया है कि वह वीर्य वर्द्धक है। वीर्य वर्द्धक होनेके कारण विषयी लोग खूब खाते हैं और उन्हींके भाई बन्द उसकी तारीफ करते हैं। यहाँ हम यह नहीं कहना चाहते हैं कि अण्डा खानेवाले अण्डा न खायें बल्कि हम यह कहना चाहते हैं कि अण्डेसे दूध

---

[१] For they not only say that excess of protein is bad but have proved also that meat protein produces such flora (bacteria), in the intestines as creates poisons Vegetable products do not produce the poison and milk on the contrary with its protein content produces non putriefying bacteria Fish and egg proteins belong to the same category as meat proteins, being of the nature of muscle meat substance—Home and Village Doctor, pages 226 27

अच्छा है। सात्विक गुण युक्त है, आरोग्यवर्द्धक है, एक रुपयेके अण्डे खरीदे जायें और एक रुपयेका ही दूध खरीदा जाय तो जितनी शक्ति अण्डेसे मिलेगी उससे अधिक शक्ति दूधसे मिलेगी।

मांस और अण्डेकी प्रोटीन एक तरहकी है। कुछ समय पहले लोग मांसको बहुत उत्तम समझते थे। परन्तु वैज्ञानिक अनुसंधान द्वारा अब यह निश्चित होगया है कि मांस उत्तम पदार्थ नहीं है। मैक कालम और सीइमण्डने अपनी पुस्तकमें इस विषयकी काफी और मनोरंजक चर्चा की है। इन वैज्ञानिक खोजोंके आधारपर यह साबित हो गया है कि दूध उत्तम पदार्थ है और उसके मुका बिलेमें संसारका कोई अन्य पदार्थ नहीं है।

जो दूध हम पीते हैं वह हमारे पेटमें जाकर पेटके खट्टे रस-के संयोगके कारण फट जाता है। उसके थक्के या फुटक बन जाते हैं। फिर यह आँतोंमें मथा जाता है और तब उसके सब पदार्थ, प्रोटीन, वसा, विटामिन और खनिज लवण आदि अलग होकर शरीरमें मिल जाते हैं। दूधका थक्का या फुटक जितना बड़ा होगा हमारे पेटको उसे पचानेमें उतना ही अधिक परिश्रम करना पड़ेगा। और उतना ही अधिक पाचक रस उसको पचानेमें लगेगा। इसलिए दूधको छोटी छोटी घूँटोंमें पीना चाहिए। दूध पीनेका अच्छा तरीका यह है कि दूध मुँहमें लेकर अच्छी तरह चुभलाया जाय तब निगला जाय। और एक गिलास दूध पीनेमें ३-४ मिनट लगे। गटागट्ट दूध पीनेसे उसके फुटक बड़े बनते हैं। दूध में जौका पानी, साबूदाना, सादा पानी आदि यदि मिला दिया जाय तो भी जल्द पचता है। रोटी या भातके साथ खानेसे भी दूध जल्द पचता है और अपने साथ साथ जिस चीजके साथ खाया जाता है उसे भी जल्द पचा देता है। भोजनके बाद या

कुछ खानेके बाद दूध पीनेसे भी दूध जल्द पचता है। परन्तु यदि भोजनके बाद दूध पीना हो तो उसके लिए स्थान रखकर भोजन करना चाहिए। डाक्टर लोग दूधमें सोडियम साइट्रेट अथवा सोडा मिलाकर पीनेकी राय देते हैं। परन्तु यह बात रखना चाहिए कि गरम दूधमें यदि सोडा या सोडियम साइट्रेट मिलाया जाय तो दूधका विटामिन सी बिलकुल नष्ट हो जाता है।

दूधकी प्रोटीन और वसा ६४ प्रतिशत हजम हो जाती है, उसका स्टार्च ६७ प्रतिशत पच जाता है। परन्तु अकेले गेहूँकी प्रोटीन केवल २० प्रतिशत ही पच पाती है। दूधके साथ संयोग होनेसे गेहूँकी ६० प्रतिशत प्रोटीन पचती है। गेहूँकी दलिया दूधके साथ आवश्यक गर्मी देती है और शरीर पुष्ट करती है अर्थात् मांस-वर्द्धक होती है।

जिनकी पाचनशक्ति कमजोर होती है उनको खाली पेट दूध नहीं पचता, पेटमें गुड़गुड़ाहट पैदा करता है और वायु बनाता है। कुछ लोगोंका मेदा ऐसा होता है कि वे खाली दूध हजम ही नहीं कर सकते। ऐसे लोगोंको खाली पेट दूध न पीना चाहिए और न तो ठंडा या कच्चा दूध पीना चाहिए। इन लोगों कुछ खाकर या किसी चीजके साथ दूध खाना चाहिए। ऐसे लोगों को यदि खाली पेट ही दूध पीनेकी जरूरत पड़ जाय तो थोड़ा सौंफ चबाकर पीना चाहिए, अथवा दूधमें चूनेका थोड़ा पानी मिलाकर पीना चाहिए। पाव भर दूधमें आधपाव सन्तरेका रस मिलाकर पीनेसे दूधका स्वाद बढ़िया हो जाता है और दूध जल्द पचता है। शहदके साथ दूधकी उपयोगिता बहुत बढ़ जाती है। परन्तु गरम दूधमें शहद नहीं मिलाना चाहिए और न तो शहद मिलाकर दूध गरम करना चाहिए, बल्कि पीते समय जब दूध ताजे पानीके

समान हो या छूनेमे ठंडा न मालूम हो (हलका कुनकुना हो) शहद मिलाकर पीना चाहिए। यदि दूधमे खट्टे सन्तरेका रस मिलाया जायगा तो दूध फट जायगा यह याद रखना चाहिए।

विलायतसे डिब्बेमे बन्द एक तरहका तैयार भोजन आता है जिसका नाम बेंजर्स फूड है। यह बच्चों और कमजोर लोगोंके लिए बड़ा उपकारी बताया जाता है। इस बेंजर्स फूडका दूधमे मिलाकर पीनेसे दूध जल्द पचता है। और वायु नहीं पैदा करता।

खट्टी चीजोंके साथ दूधका मेल अच्छा नहीं है। आधुनिक डाक्टर और प्राकृतिक चिकित्सक भी दूधके साथ खट्टी जातिके फल जैसे खट्टा सन्तरा, नीबू, टमाटर आदि खानेकी राय देते है परन्तु यह अच्छा नहीं है। दूध पीनेके कुछ देर बाद इन चीजोंके लेनेमे कोई हर्ज नहीं है परन्तु साथ-साथ न लेना ही अच्छा है। कुछ रोगोंमे वैद्य लोग भी दूध और नीबू साथ देते है परन्तु रोगकी बात दूसरी है।

हमारे देशमे जितना दूध होता है उसका बहुत बड़ा अंश छेना, खोया और मिठाइयाँ बनानेमें खर्च होता है। छेना और खोया तक तो बात बुरी नहीं है। परन्तु यह छेना और खोया घी मे तला जाता है, भुना जाता है और इस तरह उसके विटामिन और खनिज लवण जला दिये जाते हैं और दूधका कोयला बना दिया जाता है उसकी मिठाई बनती है। यह दूध का दुरुपयोग है। दूध बहुत कीमती चीज है, स्वास्थ्यके लिए इसका महत्त्व और उपयोग बहुत बड़ा है। ऐसी कीमती चीजके साथ इस तरह मजाक करना और बरबाद करना किसी भी दृष्टिसे उत्तम नहीं है और इसे एक मिनटके लिए भी बरदाश्त नहीं किया जा सकता है। आदमी का बल, युवावस्था, ऊँचाई और औसत जिन्दगी बढ़ानेमे दूधसे बढ़

कर कोई चीज नहीं है। जिस देशके लोगोंमे ये बातें नहीं होंगी उसके पडोसी राष्ट्र उसे जीने नहीं देंगे इस दृष्टि से भी दूधका महत्त्व बहुत बढ जाता है। हमारी रायमे प्रत्येक व्यक्तिको असली दूध कमसे कम तीन पाव रोज मिलना ही चाहिए।

दूधमे विटामिन ए, बी, सी मिलते हैं। सी विटामिन उबालनेके कारण नष्ट हो जाता है। इसमें, चिकनाई, प्रोटीन (मास बनानेवाला तत्व) और चीनीके रूपमे कार्बोहाइड्रेट बड़े सुन्दर अनुपातमे होते हैं। इसकी प्रोटीन प्रत्येक दृष्टिकोणसे पूर्ण है और उत्तम होती है। इसका स्नेह, प्रोटीन और चीनी तीनो ही जल्द पचनेवाले और रक्तमें शीघ्र ही मिल जानेवाले होते हैं दूध, बालकोंको तो लाभदायक होता ही है बूढो और जवानो को भी समान रूपसे गुणकारी है। जवानोंकी जवानी कायम रखने और शरीरका पूरा पूरा विकास करनेके लिए यह बहुत ही आवश्यक भोजन है।

दूधमें थाइराइड ग्लैंड्स (कण्ठमणि) का रस रहता है। इस रसका प्रभाव शरीरपर बडा सुन्दर पडता है। जिन लोग के अन्दर कठमणि अपना काम नहीं करता उनका स्वास्थ्य गिर जाता है, शरीरका वर्द्धन रुक जाता है। इस ग्रन्थिको सदैव सक्रिय रखनेके लिए हलासन नामक आसन कराया जाता है। इस आसनसे मस्तिष्क बहुत साफ और स्वस्थ रहता है। दूधमे उपस्थित कठमणिका रस हमारे शरीरको बढ़ने और पुष्ट होनेमें बहुत मदद करता है हमारे स्नायुओंको बल देता है। शरीरमे नीरोगता लाता है। इसमें आयोडीन भी होता है परन्तु दूध औटनेमे वह नष्ट हो जाता है।

नई खोजोंसे सिद्ध हो गया है कि दूधमे ६ प्रकारके विटा-

समान हो या छूयेमे ठडा न मालूम हो (हलका कुनकुना हो) शहद मिलाकर पीना चाहिए। यदि दूधमे खट्टे सन्तरेका रस मिलाया जायगा तो दूध फट जायगा यह याद रखना चाहिए।

विलायतसे डिब्बेमे बन्द एक तरहका तैयार भोजन आता है जिसका नाम बेंजर्स फूड है। यह बच्चों और कमजोर लोगोंके लिए बड़ा उपकारी बताया जाता है। इस बेंजर्स फूडका दूधमे मिलाकर पीनेसे दूध जल्द पचता है। और वायु नही पैदा करता।

खट्टी चीजोंके साथ दूधका मेल अच्छा नही है। आधुनिक डाक्टर और प्राकृतिक चिकित्सक भी दूधके साथ खट्टी जातके फल जैसे खट्टा सन्तरा, नीबू, टमाटर आदि खानेकी राय देते है परन्तु यह अच्छा नही है। दूध पीनेके कुछ देर बाद इन चीजोंके लेनेमें कोई हर्ज नही है परन्तु साथ-साथ न लेना ही अच्छा है। कुछ रोगोमे वैद्य लोग भी दूध और नीबू साथ देते है परन्तु रोगकी बात दूसरी है।

हमारे देशमे जितना दूध होता है उसका बहुत बड़ा अंश छेना, खोया और मिठाइयाँ बनानेमे खर्च होता है। छेना और खोया तक तो बात बुरी नही है। परन्तु यह छेना और खोया घी मे तला जाता है, भुना जाता है और इस तरह उसके विटामिन और खनिज लवण जला दिये जाते है और दूधका कोयला बना दिया जाता है उसकी मिठाई बनती है। यह दूध का दुरुपयोग है। दूध बहुत कीमती चीज है, स्वास्थ्यके लिए इसका महत्त्व और उपयोग बहुत बड़ा है। ऐसी कीमती चीजके साथ इस तरह मजाक करना और बरबाद करना किसी भी दृष्टिसे उत्तम नही है और इसे एक मिनटके लिए भी बरदास्त नही किया जा सकता है। आदमी का बल, युवावस्था ऊँचाई और औसत जिन्दगी बढ़ानेमे दूधसे बढ़

कर कोई चीज नही है। जिस देशके लोगोंमें ये बाते नही होगी उसके पड़ोसी राष्ट्र उसे जीने नहीं देंगे इस दृष्टि से भी दूधका महत्त्व बहुत बढ़ जाता है। हमारी रायमे प्रत्येक व्यक्तिको असली दूध कमसे कम तीन पाव रोज मिलना ही चाहिए।

दूधमे विटामिन ए, बी, सी मिलते है। सी विटामिन उबालनेके कारण नष्ट हो जाता है। इसमे, चिकनाई, प्रोटीन (मांस बनानेवाला तत्व) और चीनीके रूपमे कार्बोहाइड्रेट बड़े सुन्दर अनुपातमें होते है। इसकी प्रोटीन प्रत्येक दृष्टिकोणसे पूर्ण है और उत्तम होती है। इसका स्नेह, प्रोटीन और चीनी तीनो ही जल्द पचनेवाले और रक्तमे शीघ्र ही मिल जानेवाले होते है दूध, बालकोंको तो लाभदायक होता ही है बूढों और जवानो का भी समान रूपसे गुणकारी है। जवानोंकी जवानी कायम रखने और शरीरका पूरा पूरा विकास करनेके लिए यह बहुत ही आवश्यक भोजन है।

दूधमे थाइराइड ग्लैण्ड (कण्ठमणि) का रस रहता है। इस रसका प्रभाव शरीरपर बड़ा सुन्दर पड़ता है। जिन लोग के अन्दर कठमणि अपना काम नहीं करता उनका स्वास्थ्य गिर जाता है, शरीरका वर्द्धन रुक जाता है। इस ग्रन्थिको सदैव सक्रिय रखनेके लिए हलासन नामक आसन कराया जाता है। इस आसनसे मस्तिष्क बहुत साफ और स्वस्थ रहता है। दूधमें उपस्थित कठमणिका रस हमारे शरीरको बढ़ने और पुष्ट होनेमे बहुत मदद करता है हमारे स्नायुओंको बल देता है। शरीरमे नीरोगता लाता है। इसमे आयोडीन भी होता है परन्तु दूध औटनेसे वह नष्ट हो जाता है।

नई खोजोसे सिद्ध हो गया है कि दूधमे ६ प्रकारके विटा-

मिन और २५ प्रकारके खनिज लवण होते हैं। सभी तरहके खनिज लवण इसमें उचित मात्रामें होते हैं केवल लोहा और तॉबा इसमें कम मात्रामें होते हैं। सवा सेर दूधमें एक तोला खनिज लवण होते हैं। ये इसी मात्रामें दूधमें मिले रहते हैं जिननेकी हमारे शरीरको जरूरत रहती है। विटामिन ए और एफ बहुत अधिक होते हैं विटामिन बी, डी और ई उससे कम और विटामिन सी और भी कम होता है। दूध उबालनेसे विटामिन सी और भी कम हो जाता है। बच्चोंके लिए माताका दूध सर्वोत्तम है। इसके बाद गायके दूधका स्थान है।

जो रोग विटामिन ए और डी की कमीसे होते हैं जैसे आँख की खराबी, सूखा रोग, राजयक्ष्मा, खाँसी और हड्डीके रोग जैसे हड्डी कमजोर बनना आदि उसमें बकरीका दूध अधिक उपयोगी होता है। राजयक्ष्मामें बकरीका दूध वैद्यलोग बहुत प्राचीन कालसे इस्तेमाल करते हैं। अब डाक्टर लोग भी मानने लग गये हैं कि बकरीके दूधमें राजयक्ष्माके कीटाणु नहीं होते।

जिन लोगोंको दूध नहीं मिलता उनकी आँखमें एक खास प्रकारका रोग हो जाता है। विटामिन ए की कमीसे आँखकी खराबी पैदा होती है। दूधसे यह विटामिन पर्याप्त मात्रामें मिलता है। जब दूध नहीं मिलता और शरीरमें इस विटामिनकी कमी हो जाती है तब रोग पैदा हो जाते हैं।

हम जो भोजन करते हैं उसमें इन बातोंका विचार होना चाहिए कि उत्तम दर्जेकी प्रोटीन (मांस बनानेवाला पदार्थ) उसमें हो, उसमें अच्छा स्टार्च हो, विटामिन और खनिज लवण पर्याप्त मात्रामें मौजूद हों और उसमें उचित मात्रामें चिकनाई भी हो। यदि इन बातोंपर विचार न रक्खा जाय और केवल पेट

भरने या मजा लेनेके लिए ही खाया जाय तो उस भोजनसे न तो हम स्वास्थ्य प्राप्त होगा, न खोई हुई शक्ति ही प्राप्त होगी, बल्कि वह हमारे स्वास्थ्यको नीचे गिरानेवाला और रोग उत्पन्न करनेवाला होगा।

हमारे भोजनमें स्टार्च तो प्रायः सभी खाने पीनेवाले पदार्थोंसे मिल जाता है। चावल, आटा, आलू, अरुई आदि सब चीजोंमें स्टार्च या माँड़ीवाला पदार्थ है। इसका उपयोग शरीरमें शक्ति लानेके लिए होता है। प्रोटीन या मांस बनानेवाला पदार्थ हमें दालसे मिलता है। कुछ साग भाजियोंमें भी यह तत्व मिलता है। दूध, मछली, अण्डे और मांसमें यह तत्व मिलता है। दूधकी प्रोटीन सर्वोत्तम होती है। दाल या गेहूँकी प्रोटीन (मांस बनानेवाला पदार्थ) उतने उत्तम दरजेकी नहीं होती। जब भोजनमें दूध शामिल किया जाता है तब भोजनकी सब त्रुटियाँ पूरी हो जाती हैं। दूधसे जो प्रोटीन मिलती है वह अन्न वर्गसे मिलनेवाली प्रोटीनकी कमीको पूरी कर देती है। वे गरीब जो अपने भोजनमें दूध नहीं शामिल कर सकते भर पेट भोजन पाने पर भी शरीर, और मस्तिष्कका पूरा पूरा विकास नहीं कर पाते। आजकलके वैज्ञानिकोंने भी यह बात स्वीकार कर ली है कि प्रत्येक व्यक्तिको कम-से कम आध सेर दूध यदि प्रतिदिन मिले तो उसके भोजनकी सारी त्रुटियाँ पूरी हो सकती हैं। विटामिन और खनिज लवणोंकी पूर्तिके लिए हमें शाक तरकारियाँ अपने भोजनमें शामिल करनी पड़ती हैं। लेकिन आजकल इनके खाने और पकानेका ऐसा गलत रिवाज हमारे देशमें प्रचलित हो गया है कि उस तरीकेसे खाई हुई शाक भाजियाँ गुण हीन ही नहीं हो जाती हैं बल्कि नुकसान करती हैं।

आजकल भोजन सम्बन्धी एक गलत विचार यह भी फैला है कि स्टार्च हमें शक्ति देता है और उसकी बहुतायत भोजनमें होनी चाहिए। सच बात यह है कि हमारा शरीर स्टार्च पचा ही नहीं सकता। हमारे शरीरको थोड़े स्टार्चकी आवश्यकता रहती है। आवश्यक स्टार्च फलोंसे मिलता है और फल और दूध मिलकर पूर्ण भोजन बन जाता है। अधिक स्टार्च खानेसे शरीरमें कफ बढ़ता है और यह रोगकारी है। इसीलिए भगवानने दूधमें स्टार्च की अधिकता नहीं की। और इसीलिए दूधका स्थान लेने लायक दूसरा भोजन संसारमें नहीं है।

जिस भोजनमें पत्तेवाले शाक और दूधको स्थान न मिले वह भोजन कितना ही स्वादिष्ट हो, कितना ही कोमल हो, कलोरिफिक वैल्यू (शक्ति उत्पन्न करनेवाला गुण) उसमें कितना ही अधिक हो वह हमारे स्वास्थ्यको बढ़ानेवाला नहीं हो सकता, हमें नीरोग रखनेवाला नहीं हो सकता हमारे शरीरके पूरा पूरा बढ़ने और विकसित होनेके लिए काम नहीं दे सकता।

यह बात मैं अपनी कल्पनासे नहीं कह रहा हूँ। मैं कालम साहबके अन्वेषणोंका निचोड़ बता रहा हूँ उन्होंने कुछ बालकोंपर भोजन सम्बन्धी कई प्रयोग किये। कुछ बच्चोंको भोजनपर रखा, कुछको भोजन और दूध खाना मिलता रहा, कुछको भोजन दूध और शाक सब्जी मिलती रही। दूध और शाक सब्जी पानेवाले बच्चे बराबर तगड़े होते रहे। जिनके भोजनमें दूध शामिल नहीं था उनकी बढ़वार रुक गई या थोड़ी कम हो गयी। फिर यह भोजनक्रम उलटा कर दिया गया अर्थात् जिन बच्चों को दूध नहीं मिलता था उनको दूध दिया जाने लगा, जिनको मिलता था उनको बन्द कर दिया गया इसी प्रकार शाक सब्जियों का भी प्रयोग

उलट दिया गया और नतीजा भी उलट गया।

इस तरह प्रयोग करके उक्त डाक्टर साहबने सिद्ध किया है कि भोजनमें केवल शक्ति उत्पादनका ही ख्याल रखा जाना उचित नहीं है बल्कि उसमें दूध और हरी पत्तीवाले शाकका होना बहुत जरूरी है। दूध सम्बन्धी इस तरहके प्रयोग और भी कई डाक्टरोंने किये हैं और सब इसी नतीजेपर पहुँचे हैं कि उचित बढ़वार और स्वास्थ्यके लिये दूध बहुत आवश्यक है।

चिकनाई प्राप्त करनेके लिए हमें घी या मक्खन लेना पड़ता है वह भी दूधसे ही मिलता है। कुछ फल भी हमें चिकनाई देने वाले हैं परन्तु मक्खन या घीकी चिकनाई सर्वोत्तम है।

दूध जिस प्रकार नीरोग व्यक्तियोंको लाभदायक है उसी प्रकार गर्भिणी स्त्रीके गर्भ पोषणमें मदद पहुँचाता है। गर्भिणीके भोजनमें इस बातका ध्यान रखना पड़ता है कि वह हलका होनेके साथ साथ शरीरमें बल देनेवाला हो। उसमें कैलशियम (चूना), आयरन (लोहा), फासफोरस आदि खनिज लवण काफी अधिक मात्रामें हों। क्योंकि ये खनिज लवण गर्भस्थ बच्चे को माताके आहारसे ही मिलते हैं। जब बच्चा पैदा होता है उसके बाद भी वही खनिज लवण उसके काम आते हैं जो वह गर्भ कालमें अपने अन्दर सुरक्षित करलेता है। कैलशियम (चूना) की आवश्यकता माताको प्रसवकाल (बच्चा पैदा होते समय) में पड़ती है। यदि गर्भवती स्त्रीमें कैलशियम कम मात्रामें होता है तो बच्चा पैदा होते वक्त अधिक खून निकल जाता है और माता अधिक कमजोर हो जाती है। इसलिए गर्भिणीके भोजनकी ओरसे कभी भी असावधान नहीं होना चाहिए। गर्भिणीके भोजनमें दूध और शाक-सब्जियोंका मेल भोजनमें रखनेसे सभी तत्व पूर्ण

रूपमें मिलते है। दूध गर्भिणीको हमेशा ही मिलना चाहिए। दूधका कैलशियम बहुत उत्तम होता है और गर्भस्थ बच्चेकी हड्डी बनानेके बहुत काम आता है। बड़े दुखकी बात है कि साधारण घरोंमें दूधकी बात कौन कहे स्त्रियोंको साधारण भोजन भी उचित रूपसे नहीं मिलता और इस गरीबीका असर आनेवाली सन्तान-पर जन्मके पहलेसे पड़ने लगता है।

अमेरिकाके डाक्टर बर्नर मकफेडेन प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक हैं। उन्होंने अपनी सुप्रसिद्ध पुस्तक इनसाइक्लोपीडिया आफ हेल्थमें दूधके ऊपर खूब लिखा है। दूध चिकित्साका विस्तृत वर्णन उनकी पुस्तकमें मिलता है। वे स्वयं अपने रोगियोंपर स्वास्थ्य लाभके लिए दूधका खूब प्रयोग करते हैं। बहुतसे एलोपैथ डाक्टर दूधके भक्त हैं। मैक केस और केरिसन आदि अन्वेषकोंने दूधके बहुतसे प्रयोग किये हैं और दूधका सर्वोत्तम भोजन बताया है। हिन्दू विश्वविद्यालयके डाक्टर एन० एस० गाडबोलेने दूधपर एक सुन्दर पुस्तक लिखी है और वैज्ञानिक पहलुओंपर विचार करके सिद्ध किया है कि दूध स्वयम् ही पूर्ण भोजन है। तुलना करके उन्होंने अपने पक्षका समर्थन बड़ी दृढ़तासे किया है।

किन्तु पश्चिमके कुछ प्राकृतिक चिकित्सक ऐसे हैं जो दूधको उत्तम नहीं बताते। उन्होंने कोई चीज ऐसी सामने नहीं रखी जो दूधका स्थान ले सके परन्तु उन्होंने यह साबित करनेकी कोशिश की है कि दूध उपकारी भोजन नहीं है। कुछ लोगोंने यह कहा है कि दूध पशुओंसे प्राप्त होता है इसलिए पशु-प्रकृतिके अधिक नजदीक है।

आर्नोल्ड एहरेट (Dr. Arnold Ehret) ने म्युकस लेस डायट (कफ न पैदा करनेवाला भोजन नामक एक सुन्दर पुस्तक

लिखी है। उन्होंने बताया है कि सब रोग कफसे ही होते हैं। कफ उत्पन्न करनेवाला भोजन करनेसे कफकी वृद्धिके कारण रोग होते है, और इसीके कारण रोग बढ़ते भी है। यदि भोजनसे कफकारी पदार्थ निकाल दिये जायें तो रोग दूर करनेमें मदद मिलती है और रोग आसानीसे दूर होता है। कफकारी भोजनकी सूचीमें उन्होंने दूधका भी नाम दिया है और इसे रोग उत्पन्न करनेवाला माना है। उन्होंने अपने शरीरमें चक्षुसे एक घाव कर लिया था और उसके अच्छा होनेके लिए उन्होंने तरह-तरहके भोजनोंका प्रयोग किया। दूधका आहार घावको अच्छा न कर सका बल्कि घावमें नुकसान करता था इसलिए उन्होंने दूधको हानिकारी बताया।

उक्त डाक्टर साहबके शिरके बाल गिर गये थे। दो वर्ष तक उन्होंने फलाहार किये और बीच-बीचमें उपवास करते रहे इस प्रकार उन्होंने अपने खोये हुए बाल ही नहीं प्राप्त किये बल्कि अपनेको पूर्ण रूपसे स्वस्थ भी बनाया और वे फलोंके भक्त बन गये।

यहाँ विचार करनेकी बात यह है कि उक्त डाक्टर साहबका ज्ञान और अनुभव एकांगी है। रोग केवल कफ से ही नहीं पैदा होता बल्कि वात, पित, और कफ तीनोंसे होता है। कोई-कोई रोग दो और तीन दोषोंके मिलनेसे भी होते है। दोषोंको देखकर पथ्य निश्चय करना पड़ता है। जो रोग पित्त या गरमी के कारण होगा उसमें कफकारी या ठण्डा भोजन देना ही पड़ेगा। जैसे कोई आदमी दाह या जलनसे तड़प रहा हो तो, उसे ठंडा या कफकारी आहार समझदारीके साथ देनाही पड़ेगा। ऐसी हालतमें यह मान लेना कि केवल कफके कारण ही रोग होते है कितना भ्रममूलक

है। इसके अतिरिक्त भी कफ पैदा होता है। जो लोग केवल कफके कारण ही रोग होना या कफके अभावसे रोग दूर होना मानते हैं वे भारी भ्रम पर हैं।

केला भी कफकारी होता है। जो लोग यह समझते हैं कि सभी फल कफ-नाशक होते हैं वे गलत समझते हैं। कटहल कफ कारी होता है, केला कफकारी होता है। जिनको शक हो वे आजमाकर देख सकते हैं।

कुछ रोग ऐसे होते हैं जिनमें कफ बढ़ानेकी आवश्यकता पड़ती है। आयुर्वेदमें कफके माने केवल वही नहीं होता जो खाँसीके साथ बलगमके रूपमें निकलता है। कफके माने शीतलता है। कफ बढ़नेसे ही शरीर मनुष्य तगड़ा होता है। कफ बढ़नेसे वात पित्त शान्त होते हैं। इसलिए तपेदिकके रोगमें आदमीको तगड़ा करनेके लिए दूध देना पड़ता है। दूधसे ही तपेदिक दूर हो सकता है उसके लिए अन्य उपाय उतने कारगर नहीं हैं।

डाक्टर आर्नोल्ड साहबका भाव दूधसे नहीं अच्छा हुआ उसका कारण है। यदि उक्त डाक्टर साहबको आयुर्वेदका ज्ञान होता तो उन्हें इतनी निराशा न होती। गरिष्ठ कफकारी भोजन अधिक लेनेसे जुकाम होता है, मन्दाग्नि हो जाती है और खुजली भी हो सकती है। यह आर्नोल्ड साहबका कोई नया आविष्कार नहीं है।

आयुर्वेदमें स्पष्ट आज्ञा है कि नया अन्न, तिल, मटर, उरद, कुल्थी, खिचड़ी, शीतल जल, दूध और दूधकी बनी सभी चीजें, गुड़ चीनी या इनसे बनी चीजें, मछली, पत्तेवाले शाक, कब्ज करनेवाली चीजें, जलन पैदा करनेवाली चीजें, देरसे पचनेवाली चीजें, कड़वी चीजें, खट्टी चीजें, ठंडी चीजें, नमकीन चीजें, मैथुन, व्यायाम, उच्च स्वरसे बोलना, दिनको सोना, रातको जागना बहुत

अधिक पैदल चलना, कुछ भी परिश्रम न करना, हर समय लेटे ही रहना आदि और भी अनेक बातें और भोजन घावमें अपथ्य है। यदि उक्त डाक्टर साहबको पथ्यापथ्यका उचित ज्ञान होता तो दूधसे निराशा होनेपर वे खिन्न न होते।

डाक्टर आटो कार्क, डा० एच० कारिंगटन और डा० डब्लू० डी० इवान्स आदि विद्वान दूधको अच्छा नहीं समझते। डा० इवान्सका मत है कि दूध पीनेसे नसोंमें कैशियम (चूना) की मात्रा अधिक हो जाती है और बुढ़ापा तथा मृत्यु जल्द होती है। उनकी दलील है कि गायका बछड़ा बीस बरसमें अपनी बढ़वार पूरी करता है। इतनी तेजीसे बढ़नेके लिए खनिज लवणों की अधिक आवश्यकता पड़ती है और वह दूधमें मौजूद रहता है।

आयुर्वेदके मतसे पत्तेवाले शाक और घासमें खनिज लवण की मात्रा बहुत ही अधिक होती है और इसी पदार्थके अधिक खानेसे नसोंमें कड़ापन और बुढ़ापा जल्द आता है। घास खाने के कारण पशुओंकी बढ़वार जल्द होती है न कि दूध पीनेके कारण। बछड़ा एक महीना मुश्किलसे केवल दूध पीकर रहता होगा। उसके बाद घास खाना शुरू कर देता है। और अधिक से अधिक एक साल तक उसको थोड़ा बहुत दूध मिलता है।

दूधकी प्रोटीन गेहूँकी प्रोटीनसे उम्दा होती है। गेहूँकी प्रोटीनसे बढ़वार ठीक नहीं होती। वैज्ञानिकोंका मत है कि यदि शुरूसे ही गेहूँकी प्रोटीन दी जाय तो जवान होने में बहुत अधिक समय लगे। दूधकी प्रोटीन मिलनेसे गेहूँकी प्रोटीनकी कमी पूरी हो जाती है और युवावस्था जल्द आ जाती है। यह प्रयोग चूहोंपर करके देखा जा चुका है।

डाक्टर ओटोकार्क और डाक्टर एच० कारिंगटन दूधको अस्तु-

आसे प्राप्त पदार्थ मानकर मानव प्रकृतिके लिए अनुपयुक्त बताते है। ओटो कार्क साहबके मतसे मनुष्यकी आँतोकी बनावट ऐसी नही होती कि दूधके फुटकोको पचा सके। जो बच्चे ऊपरके दूधपर पाले जाते है उनकी मृत्यु संख्या इसीलिए अधिक होती है कि दूध उनकी आँतो और प्रकृतिके अनुकूल नहीं पड़ता। माताका दूध पशुओंके दूधसे कोमल होता है। माताके दूधके फुटक पशुओंके दूधके फुटकसे कोमल होते है इसलिए बच्चा आसानीसे पचा लेता है।

आयुर्वेद बच्चोको ऊपरका दूध देनेकी सलाह नहीं देता। माताके दूधके अभाव मे धाय (दूसरी स्त्री) के दूधका प्रयोग आयुर्वेद सम्मत है। यदि ऐसा सम्भव न हो उस हालतमे बकरीके दूधका प्रयोग करना चाहिये। बकरीके दूधका फुटक गायके दूधके फुटकसे कोमल होता है। बकरीके दूधसे बच्चे जल्द पुष्ट होते है। दूधका प्रयोग करते समय यह ध्यानमें रखना पड़ता है कि कौनसा दूध किसके लिए लाभदायक और किसके लिए हानिकारी होगा। आँख बन्द करके दूधका प्रयोग नहीं किया जा सकता। दूसरे गाय या बकरीका दूध आधा पानी मिलाकर शहदसे मीठा करके देना चाहिए। माताके दूधके अभावमे बकरीका दूध देनेकी प्रथा प्राचीन-कालसे प्रचलित है। आयुर्वेदके मतसे बच्चोंके लिए बकरीका दूधही सर्वोत्तम होता है। इस बातकी पुष्टि नई खोजोंसे अमेरिका में हुई है।

एक सज्जनकी एकलौती लड़की प्रतिदिन क्षीण हो रही थी। डाक्टरों ने बहुतेरे उपाय किये सफलता न मिली। पर किसी आदमीने बताया कि बकरीका दूध बच्चीको दिया जाय। बकरीके दूध देनेसे बच्ची तगड़ी होगई। फिर डाक्टरो ने बकरीके दूधकी

खोज प्रारम्भ की और निश्चय किया कि बच्चोंके लिए बकरीका दूध सर्वोत्तम है।

कैरिंगटन साहब दूध और मास करीब करीब समान समझते हैं और दूधमें उनको हिंसा की बू आती है। दूध और मास दोनों समान नहीं है। इस विषयपर हम दूधके विश्लेषण वाले अध्याय में विचार करेंगे। वस्तुतः य वहमको बाते हैं। जबतक ऐसी कोई चीज सामने नहीं आती जो दूधका स्थान लेसके तबतक दूधका त्याग नहीं हो सकता। प्रचीन कालमें दूधकी जितनी उपयोगिता थी वह आजभी वैसी ही बनी हुई है। हमने उक्त डाक्टरोंके विचार पाठकोंकी साधारण जानकारीके लिए दिये है सिद्धान्त रूप में माननेके लिए नहीं। दूसरे अध्यायमें हम दूधका स्वरूप बता येंगे।

अध्याय २

दूध का स्वरूप

दूध सबने देखा है। यह एक तरहकी सफेद रंग की पतली चीज है। दूध• पिलानेवाले पशुओंके स्तनसे यह निकलता है और इसीको पीकर उस पशुके छोटे बच्चे, जो कोई और चीज खाकर जीनेमें असमर्थ होते हैं, जीते हैं। इसका स्वाद प्रायः मीठा होता है। यह बात अवश्य है कि किसी पशुका दूध अधिक मीठा होता है, किसीका कम, सब दूधोंमें एकसी मिठास नहीं होती।

इस पदार्थमें देहके लिए सभी उपयोगी पदार्थ जैसें जल, प्रोटीन, चीनी, चर्बी या बसा, खनिज लवण और विटामिन पाये जाते हैं। इसकी प्रतिक्रिया शरीरपर क्षारीय होती है। भोजनकी

रस प्रसादो मधुर पक्वाहार निमित्तज ।
कृत्स्न देहात्स्तनौ प्राप्तः स्तन्यमित्यभिधीयते ।

इसका आशय यह है कि आहार पचकर जो मधुर रस बनता है वह रस सम्पूर्ण देहमे होता हुआ स्तनामे पहुँचता है (इसी बीच उसमे आवश्यक परिवर्तन और परिवर्द्धन हो जाते है) उसको दूध कहते हैं।

दूध रक्तसे नहीं बनता भोजनके पचे हुए रससे बनता है। भोजनके पचे हुए रसमें सभी पोषक तत्व रहते हैं। दूध पिलानेके समयमे दूध बनानेवाली ग्रन्थियाँ खास तौरपर उत्तेजित रहती है, दूध की ग्रन्थियोमे रक्त बहानेवाली नसोके अतिरिक्त और अधिक रस बहानेवाली नसे रहती है जो खास तौरपर दूध बननेकेलिए ही रस पहुँचाती हैं।

भोजनके रससे सम्बन्ध होनेके कारणही दूध बढानेवाले भोजन जैसे दाल आदि खाने से ४-५ घटेमे ही दूध बढते देखा जाता है। यदि रक्तसे दूधका सम्बन्ध होता तो इतनी जल्दी दूधमे बढती नहीं हो सकती क्योकि ४ ५ घटे मे भोजनसे रक्त नहीं बना सकता।

अध्याय ३

कुछ ज्ञातव्य बातें

(१) दूध उत्तम भोजन है। दूधसे भोजनकी गलतियोका सुधार होता है यदि भोजनमे दूध रहे तो भोजनकी कमी पूरी हो जाती है। दूध आयुको बढानेवाला है, मस्तिष्कको सतेज और परिष्कृत रखता है। जिन बच्चोको लडकपनमे दूध नहीं मिलता बुढापे, में उनका मस्तिष्क काम नहीं देता। दूध रोग दूर करनेवाला है,

शरीरमे रोग निवारक शक्ति बढानेवाला है। दूधसे बच्चोंका बर्द्धन ठीक होता है। परन्तु ये गुण शुद्ध और असली दूधमे है। ताजा या धारोष्ण दूध ही सर्वोत्तम है। ग्वाले या डेरीवाले जो दूध देते है उसपर बहुत ज्यादा विश्वास नही किया जा सकता।

(२) दूधका पूरा लाभ तो उत्तम जातिकी सुन्दर गाय पालने से ही मिल सकता है। आजकल लोगोंकी रुचि कुत्ता, बिल्ली, मुरगी और बतक पालनेकी तरफ अधिक हो गई है। वे मोटर आसानीसे रख लेते है परन्तु गाय पालनेका नाम भी नही लते। इसमे उन्हे झंझट मालूम होता है। इन लोगोने ग्वाले और डेरियोंसे अपने और अपने बच्चोंके स्वास्थ्यका बीमा करा लिया है। फिर स्वास्थ्य समस्या कौन हल करे। यह हमने माना कि शहरों मे गाय पालना मुश्किल काम है लेकिन शहरके धनी लोगोंके लिए कुछ भी मुश्किल नही है यदि वे उसे करना चाहे। हमेशा याद रखनेकी बात यह है कि अच्छी चीज अपनी पूरी कीमत पर मिलती है।

(३) जिस तरहका भोजन गायको या माताको दिया जाता है उसी तरहका दूध बनता है। भोजनका प्रभाव दूधपर बहुत ही अधिक पडता है। आहार द्वारा दूधकी मात्रा घटाई और बढाई भी जा सकती है, विटामिन ए बी ई और एफ भोजन से काफी मात्रा मे दूध मे पाये जाते है। विटामिन सी भी काफी मात्रामे आ जाता है। विटामिन डी कम मात्रा मे आता है। पका लेनेपर उसकी मात्रा और भी कम हो जाती है और जितने विटामिन डी की जरूरत मनुष्यको रहती है उसकी पूर्ति औटाये दूधसे नही होती। परन्तु प्रकृतिने विटामिन डी

इतनी अधिक मात्रामे हमे दे रक्खा है कि इसकी पूर्ति आसानी से सूर्यकी रोशनीसे हो जाती है। बदनमे कडवा तेल या तिल का तेल मलकर कुछ देर धूपमे रहनेसे शरीरमे काफी मात्रामे यह विटामिन बन जाता है। जिन गाय भैसको हरी घास प्रति दिन दी जाती है धूपमे जिनको घूमनेको मिलता है उनके दूधमे छवों विटामिन मिलते है। दूध पिलानेवाली माताके भोजनमे भी प्रतिदिन पत्तीवाले शाक रहना चाहिए।

दूध बढानेके लिए गायोंको अलसीकी खली, बिनौला, बिनौलाकी खली, चूनी, जौकी दलिया, अरहरकी भूसी-चूनी आदि दी जाती है। इन चीजोंसे दूध अधिक होता है और गाढा भी बनता है। जानवरोंके चारेमे कुछ गेहूँ और जौका भूसा भी दिया जाता है। गायको पुष्ट रखने और दूध बढानेके लिए यह भोजन आवश्यक है, इस प्रकारके भोजनसे दूधमे सभी प्रकारके विटामिन नही आ पाते। यह भोजन देते हुए भी हरी घास गायको अवश्य मिलनी चाहिए। गाय धूपमे फिरना पसन्द करती है और यह उसके स्वास्थ्यको बढानेवाला है। दूध देने वाले पशुओंको शहरके ग्वाले इसलिए हरा चारा देना नापसन्द करते है कि उनके ख्यालसे दूध पतला पड जाता है।

हरी घासोंमे अनेक प्रकारके विटामिन और फासफोरस, लोहा, केलशियम (चूना) सोडियम सलफर आदि खनिज लवण बहुत होते है। जो गाय हरी घास चरनेको पाती है उनके दूधमे ये सब तत्व मौजूद रहते है इसलिए उनका दूध बहुत ही पौष्टिक और लाभदायक होता है।

जो गाये पानीके आस पास नीची जमीनमे रहती है और तरीकीही घास खाती है उनका दूध उन गायोंकी अपेक्षा जो सूखेमे

रहती है और सूखी जमीनका चारा खाती हैं पतला होता है। बरसातमे गायोंका दूध इसीलिए पतला पड जाता है। हरी घासोंमे दूध गायके लिए विशेष लाभदायक है इसमे विटामिन सी बहुत अधिक मात्रा होती है। इससे दूध में विटामिन सी की मात्रा बढ जाती है। अनाजके मुलायम पौधे भी उत्तम होते है। गाजर शलजम, करमकल्ला (पात गोभी) फूल गोभी, मूली आदि भी उत्तम होते है इनसे दूध बढ़ता है और विटामिन भी दूधमे आ जाते है। देहातके लोग पशुओंको दिया करते है। विलायतके लोग प्याज भी खिलाते है। प्याज खिलाना तो अच्छा है परन्तु इससे दूधमे प्याजकी बू आ जाती है।

बच्चा पैदा होनेके बाद गायके भोजनमे हरी दूब या साग तरकारियाँ तथा अनाजके पौधोंकी मात्रा बढानी चाहिए। बच्चा पैदा होनेके तीसरे दिन हल्दी पिसी हुई, नमक और पीपरि पिसी तथा उरदकी भिगोई हुई दलिया और चावलके किनके एकमे पकाकर और उसमे गुड मिलाकर पतला पतला पिलाना चाहिए। उरद और चावल आधा सेर रहे, गुड़ पाव डेढ पाव और बाकी चीजें अन्दाजकी रहे या १-१ छटाक रहें। देहातके लोग गायको बच्चा पैदा होनेके बाद सोंठ, हलदी, गुड और दूध पकाकर पिलाते हैं।

लोग कहते हैं कि कच्चा पपीता और पपीतेकी पत्तियाँ खिलाने से उन गायोंका भी दूध बढ जाता है जिनका दूध किसी कारण बन्द हो जाता है या कम हो जाता है।

उत्तेजक होनेके कारण सरसोंकी खली दूध देनेवाली गायको नही दी जाती इससे दूध कमहो जाता है। आध सेर जौकी दलिया और एक सेर गुड एकमें पकाकर गायको खिलानेसे खूब दूध

बढ़ता है।

वैद्य लोग गायोंको खास तरह की औषधियाँ खिलाकर उत्तम दूध तैयार कराके रोगियोंको पिलाते हैं। ऐसा दूध पीनेसे बल वीर्य बढ़ जाता है रोगी हृष्ट पुष्ट हो जाते हैं। इसी प्रकारका एक नुसखा हम नीचे दे रहे हैं—

सेमलका मुसला डेढ़ सेर, तालमखाना एक सेर, शतावर आध सेर, मखाना सवा सेर, असगन्ध पाव भर, सफेद मुसली तीन पाव, केवाँचके बीज एक सेर, कथी की पत्तियाँ २ सेर, चीनी २ सेर सबको कूट पीसकर एकमें मिलाकर रखले। पाव भर गेहूँ और पाव भर उरदके आटेकी रोटी बनाकर चूर करलो। उस चूरेमें पाव भर चीनी और ४ तोलेके करीब ऊपरवाली पिसी हुई दवा भी मिला लो और इन सब चीजोंको जौकी पकाई दलिया या अलसीकी खलीमें मिलाकर खिलाओ यह दवा कमसे कम ४० दिन तक गायको खिलाई जाय। दवा खिलाना शुरू करनेके दस दिन बादसे उस गायका धारोष्ण दूध शहद या मिश्री मिलाकर प्रतिदिन पीना चाहिए। ऐसा दूध यदि दो महीने भी पी लिया जाय तो शरीरमें नया खून बन जाता है सारी कमजोरी और नपुंसकता दूर होती है, अपार बल वीर्य बढ़ता है। इस दवाके देनेके साथ-साथ गायको भरपेट अच्छा भोजन मिलनेकी ओर भी ध्यान रखना चाहिए।

गाय जितनी ही स्वस्थ होगी उतना ही स्वस्थ उसका दूध होगा। रोगी गायका दूध पीकर आदमी रोगी हो जाता है।

(४) हमारे देशमें गायोंकी जितनी दुर्दशा आजकल हो रही है वैसी ही अधोगति हम लोग भुगत रहे हैं। विलायत वगैरहमें इस तरफ लोगोंका ध्यान बहुत है और वहाँ गायोंकी प्रदर्शि

नियाँ कराई जाती हैं और उत्साह बढ़ानेके लिए लोग तरह-तरह के पुरस्कार दिया करते है जिससे लोग गायोंके पालनेकी ओर विशेष रुचि रक्खें। हमारे यहाँ और रीति रस्मोंकी तरह गाय पालना भी निरुत्साह पूर्ण है, इसमें कोई नवीनता नहीं, कोई जीवन नहीं। ग्वाले पुराने खयाल के, शिक्षा और अनुभवहीन हैं। वे जहाँ गायोंको रखते है वह जगह बहुत ही गन्दी होती है, गोबर और पेशाबसे तर रहती है, गायका थन और पीछेका आधा हिस्सा गोबर और, पेशाबसे सना रहता है। गाय दुहते समय हाथभी गन्दा ही रखा जाता है और बर्तन तो सबसे गन्दा रहता है। इसके बाद बाजारू दूधमें गन्दा पानीभी मिलाया जाता है। व्लेकहेम ने अपनी परीक्षाओं के आधार पर लिखा है कि भारतवर्ष के अकसर दूध में गन्दे पानी से भी अधिक रोगके कीटाणु होते हैं।

स्वच्छता के कुछ नियम नीचे दिये जाते है यथासम्भव इनका पालन करना चाहिये।

(क) जिस जगह गाय बाँधी जाय वह खूब साफ सुथरी होनी चाहिए। इसका फर्श पक्का हो तो और अच्छा। गोबर मूत्र गोशालसे बहुत दूर रखा जाय और उसपर तुरन्त मिट्टी छिड़क दी जाय जिसमें मक्खियाँ बढ़ने न पावे। मक्खी मारक दवाइयाँ की फाँसी मारकर या सदैव चिक लगाकर अथवा दोनों उपायों द्वारा मक्खियोंको गोशाले में न आने दिया दिया जावे। गोशालेके आस-पास कोई सड़ी गली चीज न रहे। गोशालाकी दीवारें और छत भी साफ रहे उनपर हर साल चूनाकली करा दी जावे तो अच्छा हो। दूषित गंधोंको दूध शीघ्र सोख लेता है इसलिए गोशाले के पास या जहाँ गाये दुही जाती है किसी

प्रकारकी गन्दगी न रहनी चाहिए। जहाँ गाय बैठ वहाँ पुआल बिछा दिया जाय और वह बराबर बदल दिया जाय। गोशाला अकसर धो दी जाया करे। दूध दुहनेके बहुत पहले झाड़ बुहार कर लेना चाहिए। जिसमे दूध दुहने तक हवाकी गर्द बैठ जाय।

(ख) गाय पूर्ण निरोग हो और उसके थनमें किसी तरहका घाव न हो।

(ग) जिस बर्तनमें दूध रखाजाय यदि वह धातुका हो तो उसे अच्छी तरह माँजना और धोना चाहिये। बटलोइकी तरह गोल पेंदी का बर्तन हो तो अच्छा है। क्योंकि ऐसे बर्तन में कहीं मैल जमने नहीं पाता। बाल्टीका प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि पेंदीके किनारेवाले जोड़में मैल बैठता है और वह दूर नहीं किया जा सकता और उसके संयोगसे दूध खराब हो जाता है। यदि बर्तन मिट्टीका हो तो उसे आगपर गरम करके सुखाना चाहिए और उसमें पानी डालकर गरम करना चाहिए जिसमें दूधका सूखा और जला अंश निकल जाय। यह सफाई प्रतिदिन करनी चाहिए वरना दूध खराब हो जानेका डर रहता है। जिस पानीसे बर्तन धोये जायँ वह स्वच्छ और पीनेके योग्य होना चाहिए। जिस बर्तनमें दूध दुहा जाता है यदि वह जीवाणुओंसे दूषित पानीसे धोया जाय और उसमें रखा दूध कच्चा ही इस्तेमाल किया जाय तो टाइफाइड आदि बहुतसी बीमारियाँ हो जाती हैं। यदि बर्तनों को खौलते पानीसे धोया जाय तो और अच्छा है।

(घ) जो आदमी दूध दुहे उसको स्वच्छ कपड़े पहनना चाहिए और अपना हाथ अच्छी तरह धोकर दुहनेका काम शुरू करना चाहिए। उसे कोई छूतवाला रोग न होना चाहिए।

(ङ) दूध दुहनेके पहले गायका पेट, स्तन और जाँघ स्वच्छ भीगे कपड़ेसे पोंछ लिया जाय। ऋतुके अनुसार प्रति दिन या सप्ताहमे एक दो बार गायको स्नान कराया जाय। गायका दिनमे दो बार मोटी अगौछीसे रगड़कर पोंछ दिया जाय जिसमे उसके शरीर पर धूल न रहे। दूध दुहते वक्त गायसे प्रेमका बर्ताव करना चाहिए। उसे मारना या डाँटना न चाहिए। मारने या डाँटनेसे गाय पूरा दूध नहीं देती और दूध हीन गुण का हो जाता है। कृष्ण जी इसीलिए बाँसुरी बजाकर गाय दूहते थे।

(च) दूध छानकर इस्तेमाल करना चाहिए। दूधका वर्तनमें ढककर रखना चाहिए। दूध ठंडा रहे तो ढकनेसे बिगड़ता नहीं है। यदि अधिक देर तक दूध कच्चा रखना हो तो बर्फमे ठंडा किए गये पानीमें दूधका बर्तन रखना चहिए।

(५) गाय दुहते समय दूधकी पहली धार निकाल देनी चाहिए और बच्चेके पीनेके बाद थन धो देना चाहिए। दूधकी पहली धारमें रोगके बहुत कीटाणु होते हैं। बच्चोंको दूध पिलाते समय माताओंको भी पहली धार निकालकर पिलाना चाहिए और बच्चोंके दूध पी चुकनेपर स्तनको साफ पानीसे धोना चाहिए। हमारे देशमे बहुत कम स्त्रियाँ इस नियमका पालन करती होंगी। माताओंको दूध पिलाते समय प्रसन्न मन होकर बच्चेको दूध पिलाना चाहिए। क्रोधकी दशामे दूधमे विषैला गुण आ जाता है और कभी-कभी उस दूधके पीनेसे बच्चे मर भी जाते है।

यही नियम गायोंके सम्बन्धम भी है। गायको प्रसन्न करके ही उससे उत्तम दूध लिया जा सकता है। दूहते समय हरी घास या उत्तम चारा जिसे अँकोर कहते है गायको खिलाना बहुत अच्छा है। कृष्ण भगवान गायों को वंशीका स्वर सुनाकर

दुहा करते थे। आजकल यह चीज आउट आफ डेट (समय के पीछेकी बात) समझी जाती है। परन्तु अमेरिकामें यही कला पुनरुज्जीवित की जा रही है। वहाँके लोगोंको विश्वास हो रहा है कि गाय दुहते समय मधुर बाजा जैसे गान या बाँसुरी बजानेसे गाय अधिक दूध देती है। वहाँ गायकी मरजीके विपरीत दूध नहीं दुहा जाता। हमारे यहाँ ग्वाले गाय दुहते समय बुरी तरह उसे मारते हैं और आशा करते हैं कि गाय अधिक दूध दे।

(६) यह हमने काफी अच्छी तरह बताया कि दूध बहुत अच्छी चीज है किन्तु यह भी समझ लेना चाहिए कि इससे अधिक हानि पहुँचानेवाला पदार्थ भी कोई नहीं है। गायके रहनेके स्थानकी गन्दगी, दुहे जानेवाले स्थानकी गन्दगी, बर्तनकी गन्दगी, ग्वालेके हाथकी गन्दगी, गन्दा पानी मिलानेकी गन्दगी, दूधको अधिक देर तक कच्चा या खुला रखनेकी गन्दगीके कारण यह कीटाणुओंका घर बन जाता है। जिस प्रकार हमको दूध मीठा और प्यारा लगता है उसी प्रकार कीटाणुओं को लगता है और उसमें कीटाणु बड़े मजेमें बढ़ते और पनपते हैं।

दूध और कीटाणुओंके सम्बन्धमें अंग्रेजीमें बहुत बड़ा साहित्य है। साधारण पाठकोंके लिए उतने विस्तारकी आवश्यकता नहीं इसलिए हमने नहीं लिखा। कहा जाता है कि मोतीझरा (टाइ-फाइड), लाल ज्वर (स्कार्लेट फीवर), पेचिश, डिपथीरिया, दस्तोंके रोग और राजयक्ष्मा जैसे भयानक और घातक रोग खराब दूधके कारण हो जाते हैं। इन रोगोंके कीटाणु अक्सर दूध द्वारा ही आक्रमण करते हैं।

छोटे बच्चे जो अधिकतर ऊपरके दूधपर पलते हैं खराब दूधके कारण ही बीमार पड़ते हैं। ऐसे छोटे बच्चोंको हमेशा स्वच्छ

दूध मिलनेका प्रबन्ध होना चाहिए। जिन बच्चोंको अच्छा साफ और कम कीटाणुओंवाला दूध मिलता है उनमें विकृति और मृत्यु संख्या उन बच्चों की अपेक्षा कहीं कम होती है जिनका गन्दा और कीटाणुओंसे भरा दूध मिलता है। कीटाणुओंके भयसे डाक्टर लोग दूधको अनेक तरहसे खोला लेनेकी राय देते हैं परन्तु इससे दूधका गुण और विटामिन कम हो जाते हैं तथा उसका कैलशियम (चूना) अपचनशील हो जाता है। हमारी रायमें घरमें गाय पालकर और उसकी उचित व्यवस्था करके उत्तम दूध प्राप्त करना कहीं अच्छा है।

बच्चे तीन तरहके होते हैं—केवल दूध पीनेवाले, अन्न खाने वाले और दूध पीनेवाले, और केवल अन्न खानेवाले। केवल दूध पीनेवाले बच्चोंको मा का ही दूध मिलना चाहिए। माताके दूधके अभावमें माताके कम और स्वभाववाली अपनी जात की ही कोई स्त्री दूध पिलानेको मिल जाय तो अच्छा है। यदि ऐसा न हो तब भी कोई स्त्री ही भर सके ढूंढना चाहिए। स्त्रीके अभावमें गाय या बकरीका दूध आधा पानी मिलाकर दिया जा सकता है। यह अवस्था लगभग एक वर्ष रहती है। हमारी राय में एक वर्षके पहले अन्नप्राशन नहीं कराना चाहिए। इसके बाद बालक कुछ हलकी चीजें चाटने लगता है परन्तु प्रधान भोजन दूध ही रहता है। पाँच वर्ष तक यदि बच्चोंको दूध और फलपर रखा जाय तो बच्चे हृष्ट-पुष्ट होते हैं। इसके बाद बच्चे अन्न खाने लगते हैं। बच्चे यों तो तीसरे वर्षसे ही अन्न खाने लगते हैं परन्तु इस अवस्थामें अधिक अन्न देना अच्छा नहीं है। जीवनमें कभी भी दूध बन्द नहीं होना चाहिए। इसलिए उन लोगोंका भी कम-से-कम आधा सेर शुद्ध दूध अवश्य मिलना चाहिए जो अन्न खाते

है और जिनको दूधकी आवश्यकता नहीं समझी जाती। दूध ही एक ऐसा पदार्थ है जिसे आदमी जन्मसे लेकर मृत्यु तक ले सकता है।

(७) गायोंके रंगका असर दूधपर पड़ता है। इस बातको अभी आजके वैज्ञानिक स्वीकार करनेको तैयार नहीं है किन्तु हमको रंग-चिकित्साका प्रत्यक्ष अनुभव है हमने अपने ऊपर और अन्य लोगोंपर रंगका असर होते देखा है। आसमानी रंग की शीशीमें पानी भरकर दो घंटे धूपमें पकनेपर ब्लू वाटर (आसमानी रंगका) पानी तैयार होता है। देखने में उस पानीमें कोई परिवर्तन नहीं होता परन्तु ज्वर और अतीसार आदि रोगों को दूर करता है। विश्रामदायक असर रखता है। लाल रंगकी शीशीमें बनाया पानी पिलानेसे रक्त आने लगता है। इसी तरह अनेक रंगोंका अनेक प्रभाव है। हमारा तो ऐसा विश्वास है कि वह दिन दूर नहीं जब चिकित्साके क्षेत्रमें आधुनिक वैज्ञानिकों को आयुर्वेदकी खोज बिलकुल ठीक और सच्ची जँचेगी और आधुनिक वैज्ञानिक गायोंके रंग और दूधका प्रभाव स्वीकारकर लेंगे।

आयुर्वेदके सिद्धान्त गाढ़े अनुभवके आधारपर निश्चित किये गये हैं। आयुर्वेदका मत है कि काली गायका दूध त्रिदोष नाशक होता है, लालरंग की गायका दूध कफ नाशक, पीलेरंग की गायका दूध वात नाशक और सफेद रंगकी गायका दूध पित्त नाशक होता है।

अध्याय ४

धारोष्ण दूध

गायके थनसे जो ताजा और गरम गरम दूध निकलता है उसे धारोष्ण दूध कहते हैं कुछ लोग कहते हैं कि दूध दुहकर अगर

ज़मीनपर रख दिया जाय तो उसे धारोष्ण नहीं कहा जाना चाहिए। धारोष्ण शब्दसे ऐसा कोई अर्थ प्रकट नहीं होता। धारोष्ण दूधका शब्दार्थ होता है जिस दूधकी धारा गरम हो। गायके धारोष्ण दूध की बड़ी महिमा आयुर्वेदमें गाई गई है और यह बताया गया है कि जो दूध चार घंटेके बादका दुहा हुआ हो उसे जहर समझ त्याग देना चाहिए।

गायोंकी जैसी खराब दशा आजकल है वैसी शायद पहले कभी न रही होगी। जिस गन्दगीके साथ आजकल दूध बेचनेवाले दूध बेचा करते हैं तथा जो बेईमानियाँ पानी आदि मिलानेकी करते हैं वैसा कभी प्राचीन कालमें रहा हो इसमें शक है। इसलिए इन गन्दगियों और बेईमानियोंका उल्लेख आयुर्वेदमें नहीं है। उस समय दिखाऊ सभ्यता इतनी बढ़ी चढ़ी न थी, लोग झूठ बोलना, धोखा देना, बेईमानी करना पाप समझते थे इसलिए इन हरकतों से दूधके खराब होनेका कोई डर नहीं था। लोग सीधे होते थे परन्तु सच्चे और ईमानदार होते थे। प्रत्येक गृहस्थका घर स्वच्छ रहता था, प्रत्येक घरमें गाय रहती थी, वह हिन्दू हिन्दू ही नहीं था जिसके घरमें गाय नहीं रहती थी। लोग अपने ही पवित्र हाथोंसे अपने घरके पवित्र बर्तनमें दूध निकाला करते थे। स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारीकी इतनी अज्ञानता भी नहीं थी जितनी आज है। हानिकारी रोगाणुओंका भी भय प्रायः उतना नहीं था जितना आजकल है इसलिए जो दूध अपने घरमें दुहा जाता था वह पूर्ण रूपसे शुद्ध होता था और स्वास्थ्यको बढ़ानेवाला होता था। लोगोंको सिर्फ इतना बतानेकी जरूरत थी कि दूधको बासी मत होने दो ताजा-ताजा काममें लाओ। ४ घंटे बाद दूध बासी हो जाता है यह भी बताना जरूरी था। इन्हीं बातोंको ध्यानमें रख

कर आयुर्वेदके ज्ञाता ऋषियोने दूध सम्बन्धी अपने विचार स्थिर किये थे। आयुर्वेदमे जो सिद्धान्त स्थिर किये गये हैं वे अटकल-पच्चू नही हैं। एक सिद्धान्तके स्थिर करनेमे अनगिनत प्रयोग किये गये होगे, कितने लोगोने अपने आपको उन प्रयोगों के लिये बलि-दान किया होगा, कितनी बडी सभाओमें उनका निर्णय हुआ होगा, बडे-बडे विद्वानो और अधिकारियो अथवा राजाओके सामने उन प्रयोगोकी सत्यता प्रमाणित की गई होगी तब कहीं वे स्थिर और चिरस्थायी हुए होगे। उन सब कहानियोका चूंकि आज हमें पता नही हैं इसलिए हमें उनकी अवहेलना नहीं करनी चाहिए। बल्कि शान्तचित्त होकर उन प्रयोगोकी सत्यता जॉचनी चाहिए और उन प्रयोगोकी टूटी और बिखरी हुई कडियोकी शृखला मिला देनी चाहिए।

आजकलके वैज्ञानिक यह मानते हैं कि गायके अथवा और किसी दूध देनेवाले पशुके शरीरमे ऐसी कोई नली नही है जिसके जरिये उस पशु अथवा गायमे पाया जानेवाला रोगका रोगाणु सरककर उसके स्तनके दूधमे प्रवेश पा सके। इसलिए यदि किसी पशुमे किसी खास रोगके रोगाणु हो तो वे सीधे अन्दर ही अंदर स्तनके दूधमें नहीं पहुँच सकते। दूधमे रोगी पशुके जो रोगाणु पाये जाते हैं वे बाहरसे उसमे प्रवेश पाते है। जैसे यदि जानवर गन्दा हो, नहलाया या धोया न जाता हो तो वह रोगाणु बाहर उसके स्तन पर चिपका रह सकता है, उसके पेटमें चिपका रह सकता है। गोशाला यदि गन्दी हो तो वहॉकी धूल, गर्द और गोबर आदिमे रोगके कीटाणु रह सकते हैं और दूध दुहते वक्त हवाके साथ उसमे मिल जा सकते हैं। अतः यदि गाय या पशुकी पूरी सफाई रखी जाय, गोशाला जहॉ गाय बॅधती हो साफ

सुथरी और लिपी पुती हो, जहाँ गाय दुही जाती हो वह जगह स्वच्छ और गर्द गुबारसे रहित हो तो दूधमें कोई हानिकर कीटाणु अथवा रोगके रोगाणु पडनेकी उतनी सम्भावना नही मालूम होती। इसलिए उचित सफाईके साथ उचित देख-रेखमे यदि दूध दुहा जाय तो कम-से-कम रोगाणुओके दूधमे पडनेकी सम्भावना है। ऐसे दूधको निर्दोष ही कहना चाहिए। यदि इस तरहका दूध तुरत इस्तेमाल कर लिया जाय तो यह निश्चय है कि उस दूधके द्वारा रोगाणु शरीरके अन्दर नही पहुँच सकते।

यदि ऐसा दूध ढँककर घटे दो घटे रखा भी रहे तो बाहरी बीजाणु, अधिक प्रवेश नहीं पा सकेंगे। दूधके सम्बन्धमे एक बात यह साबित हो चुकी है कि दूधमे स्वय कीटाणु नाशक गुण है और यह गुण लगभग पाँच घटे तक दूधमे रहता है। अनेक वैज्ञानिकोने इसके सम्बन्धमे अलग अलग जाँच की और प्राय सभी इसी निश्चयपर पहुँचे कि दूधमें यदि कुछ बीजाणु हो तो वे कम होने लगते है यदि दूध ठडे स्थानमे रख दिया जाय। उनके घटनेका क्रम चार पाँच घटे तक लगातार जारी रहता है। छ घटे बाद जब दूध बासी हो जाता है बीजाणुओकी सख्या बढ़ने लगती है। और जितनी ही अधिक देर तक दूध रखा रहता है उतनी ही तेजीसे उन बीजाणुओकी सख्या बढती जाती है। कुछ वैज्ञानिक यह कहते है कि दूधमें बीजाणुओंकी सख्या घटती नही बल्कि दो-तीन घटे तक दूधकी अवस्था उन बीजाणुओके बढनेके अनुकूल नही रहती इसलिए वे सिमटे रहते है और एक दूसरेमें चिपक जाते है इस कारण सख्यामे कम दिखाई पडते हैं। चाहे जो कुछ भी कारण हो यह बात सिद्ध है कि कम से-कम ३-४ घटे तक दूधकी ऐसी अवस्था रहती है कि

उसमे बीजाणु पनप नही सकते अतः इस अवस्था तक दूधके इस्तेमाल कर लेनेमे कोई हर्ज नही है।

रोगाणुओके भयसे डरकर और व्यापारके क्षेत्रमे एक कदम और आगे बढनेके अभिप्रायसे यह सोचना शुरू किया गया कि किस उपायसे दूध अधिक देर तक सुरक्षित रखा रह सकता है और इतने समयमे उन लोगोंके हाथ बेचा जा सकता है जिनको दूधकी आवश्यकता तो है पर कुछ कठिनाइयोंके कारण जो गाय पाल नही सकते। कुछ लोग दूर देशामे भेजनेके अभिप्राय से अथवा कई महीनो तक सुरक्षित रखनेके अभिप्रायसे कुछ और गहराई तक सोचने लगे जिसमे दूध गाढा करके सुरक्षित रखा जाय और बाहर भेजा जाय। इन वैज्ञानिकोको प्रत्येक दिशामे सफलता मिली और कच्चा दूध सुरक्षित रखनेके तरीके निकल आये तथा डिब्बोमे बन्द करके बाहर भेजने लायक दूध बनानेके तरीकोका आविष्कार हुआ और इस समय तो ये व्यापार बडे बडे धनी लोगोंके हाथमे हैं जो अपने देशमें ही नही बाहर भी दूधका व्यापार करते है।

जहाँ दूध पैदा होता है या जहाँ दूध बिकनेका स्थान है उसके आस-पास ही दूध पहुँचानेका प्रबन्ध करना जरूरी था। ग्राहकोके पास दूध पहुँचानेके लिए समय चाहिए। उतने समय मे दूधमे बीजाणुओके बढ जानेकी आशका रहती ही है। वैज्ञानिकोंने साधारण जनतामें इस बातका ढिढोरा पीटकर काफी भय पैदा कर रखा है और एक खास तरहका क्षेत्र तैयार कर लिया है। इस मौकेसे लाभ उठानेके लिए २-३ विधियाँ ऐसी काममे लाई जाने लगीं जिसमे दूधमे कम-से-कम परिवर्तन हो और लोगोंके पास यदि देरमे भी दूध पहुँचे तो खराब न

हो। इन विधियोंके आविष्कारमें जनताके लाभका उतना ध्यान नहीं रखा गया था जितना व्यापारका। वैज्ञानिकोंके मनमें यह भावना सम्भवतः चक्कर मार रही थी कि दो-चार धनी आदमी ही इस व्यापारमें लगें और पूरे शहरमें दूध बाँटनेका काम उन्हीं-के हाथमें आ जाय। दूधसे कीटाणुओंको मार भगानेका ठेका इन लोगोंने ले लिया और जनतामें यह भय भर दिया गया कि तुम्हारे घरमें जो दूध दुहा जायगा उसमें रोग पैदा करनेवाले कीटाणु रहेंगे जो तुम्हें और तुम्हारे खानदानको मार डालेंगे। इस डरके कारण सर्वसाधारणने जानवरोंका पालना बन्द किया। दूधकी जरूरत लोगोंको थी ही, गोशालाएँ (Dairies) खुलीं और लोगोंको बासी या कई घंटेका दुहा हुआ दूध पहुँचाया जाने लगा और जनताको यह बताया गया कि इस दूधमें कीटाणु अथवा रोगके कीड़े नहीं हैं।

दूधको टिकाऊ बनानेके लिए जिसमें कई घंटे तक वह खराब न हो कई विधियाँ काममें लाई जाती हैं। ये विधियाँ हैं—स्टेरलाइजेशन—पूर्ण निर्बीजीकरण, पास्ट्युराइजेशन—अपूर्ण निर्बीजीकरण, बायोराइजिंग—यह पास्ट्युराइजेशनकी ही नई विधि है, और रिफ्रेजरेशन—दूधको ठंडा करके रोगाणुओंको निश्चेष्ट कर देना।

दूधमें कुछ औषधियाँ मिलाकर भी उसे रोगाणु-रहित किया जाता है। दूधमें जो औषधियाँ मिलाई जाती हैं उनका भी खराब असर हमारे शरीरपर पड़ता है, इसे नहीं भूलना चाहिए। दूधमें मिलाई जानेवाली अधिकांश चीजें ऐसी हैं जो हमारी पाचन-शक्तिको खराब करती हैं। इन औषधियोंका असर दूधपर खराब ही पड़ता है। क्योंकि ये दूधके उन बीजाणुओंको ही

अधिकतर मार डालती हैं जो लैक्टिक एसिड या दुग्धाम्ल पैदा करते है। इन बीजाणुओंके मर जानेसे दूधमें खटास नहीं पैदा होती और वह कई घंटे तक सुरक्षित रखा रह सकता है। दूधको बीजाणुरहित करनेके लिए उसमें ये चीजें मिलाई जाती है।

पाटेशियम कारबोनेट, खानेवाला सोडा, बेनजोइक एसिड—लोबानका सत, हाइड्रोजन पर आक्साइड—एक तरहकी पानी जैसी चीज जो अंग्रेजी दवाखानोंमें बिकती है, बोरिक एसिड—सोहागेके मेलसे तैयार किया हुआ एक पदार्थ, सेलिसिलिक एसिड, पोटेशियम क्लोराइड और फार्मेलीन आदि।

दूधका रोजगार करनेवाले कारखाने हमेशा इस बातका ख्याल रखते है कि दूध अधिक-से-अधिक समय तक रखा रहने पर भी न बिगडे ताकि उनका नुकसान न हो और इसीलिए वे इन दवाइयोंको उचित मात्रासे अधिक मिलाते हैं। इससे दूध जल्द नहीं खराब होता और उनका तो लाभ होता है किन्तु जनताका अथवा उस दूधके पीनेवालेका उससे क्या नुकसान हो जाता है इसका ख्याल करना उनका कर्तव्य नहीं है। सुना है अब दूधमें दवा डालनेका रिवाज कम हो रहा है।

स्टेरलाइजेशन (पूर्ण निर्बीजीकरण)

दूधको भापद्वारा गरम करते हैं। गरम करनेमें २१२° F फहरन हाइटसे २४०° F फहरन हाइट तककी भापकी गरमी रखते हे। एक बन्द बरतनमें दूध रखकर यह गरमी कुछ निश्चित समय तक पहुँचाई जाती है और दूधवाले बरतनकी सारी हवा निकाल दी जाती है। भापकी गरमीसे दूध उबलने लगता है और उसके सारे कीटाणु और बीजाणु बिलकुल नष्ट हो जाते

है। दूधके ठडा होनेपर वायुशून्य शीशियोंमे दूध भर दिया जाता है और ठडे स्थानमे रख दिया जाता है। यह सारा काम मशीन द्वारा बडी सफाईसे होता है।

इस दूधके बारमे कहा जाता हे कि महीनो तक रखा रह सकता है। मेरी रायमे यह दूव हरगिज इस्तेमालके काबिल नही होता। क्योंकि गरम करनेसे इसकी चीनी और कैलशियम तथा अन्य खनिजलवण अनघुल हो जाते हैं और रक्तमे मिलने लायक नही रह जाते और न तो मिलते ही हैं। इसके विटामिन भी जल जाते है। यह दूध रक्तमें अम्लता (acidity) बढाने-वाला होगा और रक्तकी क्षारता (alkalinity) कम करेगा। गाढा हो जानेसे प्रोटीनका भाग—शरीरमे मास बनानेवाला पदार्थ—बढ जायगा और शरीरमे बेडोल मोटापन पैदा करेगा और शरीरमे प्रोटीन बढनेके कारण अनेक रोग भी पैदा होंगे। जिन बच्चोंको लीवर—यकृतकी शिकायत होगी उनके लिए जहर साबित होगा। जवान आदमी अगर इस दूधको इस्तेमाल करेगा तो उसे सुस्ती आयेगी। दूसरे एक महीने अथवा एक हफ्ते या दो दिनका रखा हुआ दूध चाहे उसमे हमे कोई विकार या खराबी न दिखाई दे पूर्णरूपसे बिना किसी तरहके परिवर्तनके कैसे रह सकेगा जब कि ससार का कोई भी चीज आधी सेकेंड भी बिना परिवर्तनके नहीं रह सकती।

स्टेरलाइजेशनसे दूधमे एक और खराबी यह आ जाती है कि उसका रग प्राय' कुछ भूरा हो जाता है, स्वाद भी उतना अच्छा नहीं रहता जितना कच्चे दूधका होता है। जिनको सदैव उत्तम, ताजा दूध पीनेकी आदत है वे ऐसा दूध पसन्द नही करते।

पास्ट्युराइजेशन (अपूर्ण निर्बीजीकरण)

पास्ट्युराइजेशन नाम लुई पास्टियरके नामपर रखा गया है। इस विधिका पहले पहल आविष्कार इन्होंने ही किया था। ये फ्रॉसके रहनेवाले थे। इस विधिका प्रयोग साक्जेलेट (Soxhlet) ने १८८६ मे दूधपर किया तबसे इस विधि द्वारा दूधके कीडे या कीटाणु मारे जाते है। इस विधिसे दूध शुद्ध करने या कीटाणु-रहित बनानेके लिए दूध को गरम करना पडता है किन्तु उतना अधिक नहीं जितना स्टेरलाइज करनेमे करना पडता है। १५०° F फहरन हाइटकी गरमी यदि १५-२० मिनट दी जाय तो दूधके प्राय सभी कीटाणु मर जाते हैं और दूध शुद्ध हो जाता है। केवल तपेदिकके कीटाणु ऐसे हैं जो जरा देर मे मरते हैं। इस तरह दूधमे गरमी पहुँचाकर फिर तुरन्त ही ठडा कर लिया जाता है और ग्राहकोको बॉट दिया जाता है। इस विधि मे लाभ यह बताया जाता है कि इसमे दूधके रग-रूप मे कोई फरक नहीं पडता और स्वाद भी करीब करीब ठीक रहता है। यह उबालने या गरमी पहुँचाने का काम मशीन द्वारा होता।

कुछ कारखानेवाले गरमी की मात्रा बढा देते हैं और उबलने का समय घटा देते हैं इस तरह दूध अधिक देरतक उबलने नहीं पाता और कीटाणु-रहित भी हो जाता है। कम देर तक आँच पर रहनेके कारण यह अपनी स्वाभाविकता के अधिक नजदीक होता है और इसमे बहुत थोडा परिवर्तन होता है। १५५ डिग्री फहरनहाइट की गरमीपर दस मिनट तक दूधको रखना पड़ता है १६०° F पर ३ मिनट और १६५° F फहरनहाइटकी गरमीपर केवल आधे मिनटमें ही काम हो जाता है।

यह विधि ठीक वैसीही है जैसे हम घरमे दूध गरम करते है। फरक यह है कि कारखानेमे सब काम मशीनसे होता है घरमे इतनी सुविधा नहीं है। कारखानेवालोंके पास काम बहुत होता है। अधिक घरोमे दूध पहुँचाना पडता है इसलिए मशीन के बिना उनका काम हो ही नही सकता और न तो सस्ता ही पड सकता है। हम पाठकोको बताना चाहते है कि यह सब विधियाँ व्यापारके लिए काममे लाई जाती है इनसे लाभ किञ्चितमात्र भी नही है।

बायोराइजिङ्ग

अपूर्ण निर्बीजीकरण (पास्च्युराइजेशन) की विधिमे सुधार करके यह विधि काममे लाई जाती है। जिस मशीन द्वारा यह काम होता है उसे बायोराइजेटर (Biorisator) कहते है।

इस विधिसे दूध शुद्ध करनेके लिए १६७° F फहरन हाइट की गरमीपर तपतेहुए बरतनपर बहुत बारीक फौवारेद्वारा दूध डाला जाता है कुछ ही क्षण दूध उस तपते हुए बरतनपर रहने पाता है तुरंत ही ठढे पात्रमे चला जाता है। कहा जाता है कि बहुत बारीक फौवारेका छींटा मारनेसे दूधकी चिकनाई या मक्खन दूधके प्रत्येक अशमे पहुँच जाता है और अधिक सफेद हो जाता है। दूधको एक सार (होमोजिनस Homogeneous) बनानेके लिए यह विधि उत्तम समझी जाती है। और योरोपमे बहुतसे कारखाने इस तरहका दूध बेचा करते हैं। इस विधिसे शुद्ध किये दूधके रूप रगमें जरा भी परिवर्तन नहीं होता और स्वाद भी बिलकुल कच्चे दूधके समान ही होता है।

इस विधिके विशेषज्ञ यह बताते हैं कि १४४° F की गरमीपर आधे घटे तक दूधको रखनेसे जितना काम नहीं होता उतना कुछ

ओं से ही हो जाता है । इस तरह शुद्ध किया दूध अधिक देर तक रखे रहने पर भी खराब नहीं होता ।

ठंडक द्वारा (Refrigeration) दूध शुद्धि

ऊपर दूधमें गरमी पहुँचाकर उसे शुद्ध करनेकी विधियाँ बताई गई है इन सब विधियोंका सिद्धान्त एक ही है काममें लाये जाने-वाले तरीकोंका फरक है । ठंडक द्वारा दूधको शुद्ध करनेकी विधि सिद्धान्तमें ऊपरकी विधियों से बिलकुल उलटी है । ,

रोगके बीजाणुओंके बढने और विष पैदा करनेके लिए अनुकूल गरमीकी आवश्यकता पड़ती है । यही गरमी यदि अधिक बढ जाय तो उनको मार डालती है । ठंडक में इनकी चेष्टा खतम हो जाती है, न तो ये अपना वश बढा पाते हैं और न विष ही छोड़ते हैं । इसलिए दूधको ठंडक में रखकर उसमें ऐसी स्थिति पैदा कर दी जाती है जिसमें उसके कीटाणु बेहोश पडे रहते है । जिस मशीन द्वारा दूधको ठंडा किया जाता है उसे रिफ्राइजरेटर (Refrigerator) या कूलर (Cooler) कहते है । इस मशीनद्वारा दूध ५०° F फहरन हाइटकी गरमी पर रखा जाता है इतनी ठंढकमें दूध जमकर बरफकी तरह तो नहीं हो सकता परन्तु उसके कीटाणु निश्चेष्ट अवश्य हो जाते हैं और ऐसी अवस्था में रहते है कि यदि उनको अनुकूल गरमी मिलने लगे तो ये अपने वशको बढाने लगेंगे और विष भी पैदा करने लगेंगे ।

ऐसा दूध पेटमें पहुँचनेपर शरीरकी गरमीसे गरम हो जायगा और कीटाणु सचेष्ट होकर रोग पैदा करेंगे जैसे बाजारू कुलफी मलाई रोगका कारण समझी जाती है ।

ऊपर हमने दूध शुद्ध करनेवाली विधियोंका वर्णन किया है, अब हम इनकी उपयोगितापर अपने दृष्टिकोणसे विचार करना

चाहते हैं। चूँकि इन विधियोंको बड़े-बड़े वैज्ञानिकोंने ठीक माना है और सारे संसारके सभ्य समाजमें ये विधियाँ काममें लाई जाती है जहाँपर कारखानोंद्वारा दूध बाँटनेका काम होता है।,साधारण जनता इस प्रकार शुद्ध किये गये दूधको अमृत समझती है। हम यहाँ इस दृष्टिकोणसे विचार करना चाहते है कि इन विधियोंसे शुद्ध किये दूधका स्वास्थ्य-सुधारमें भी कुछ खास असर पड़ता है या केवल व्यापारके लिए ही उन विधियोंका उपयोग किया जाता है।

दूधके बीजाणु मारनेके जितने तरीके ऊपर बताये गये हैं उनकी सफलता उसी समय है जब दूध बिल्कुल स्वच्छ, निर्दोष और बीजाणु रहित हो। दूधमें जब बीजाणु पड जाते है और उश विस्तारके लिए अनुकूल गरमी भी मिलती है तब वे अपना वंश बढाने लगते है और उसमे अपना विष भी छोडते जाते है। विषके कारण दूध मे स्थाई रूपसे विकार पैदा हो जाता है। कीटाणुओंका यह विष ही शरीरके लिए अधिक हानिकारी होता है। इसलिए ऊपर बताये तरीकोंसे दूधको निर्दोष बनानेके लिए यह जरूरी है कि "दूध उत्तम हो, स्वस्थ जानवरका हो और उसमे किसी भी तरहके बीजाणु पैदा न हुए हो और वह ताजा हो।

यदि दूधमें कीटाणु पड गये हैं और उस दूधम अपना विष छोड चुके हैं तो ऐसे दूधको ऊपर बताये तरीकोंसे शुद्ध करनेपर उसमेके कीटाणु मर जायँगे अथवा निश्चेष्ट और बेहोश हो जायेंगे यह निर्विवाद सत्य है। किन्तु जो विष वे दूधके अन्दर छोड चुके है वह दूधमे ज्योंका-त्यों रहेगा और उस विषके प्रभावके कारण वह दूध पीनेवालेको नुकसान पहुँचानेवाला होगा।

यदि दूध इतना शुद्ध मिल सके जो कीटाणु या बीजाणुसे

गहित है साथही उसमे बीजाणुओंका विष भी नहीं है तो ऐसे दूध को पूर्ण निर्बीज या अपूर्ण निर्बीज करनेकी आवश्यकता नहीं, क्यों कि ऐसा दूध स्वतः उत्तम है उसे तो कच्चा ही और उसी समय पी जाना चाहिए।

यदि ऐसे उत्तम कच्चे दूधको ढककर और ठढकमे ठीक उसी तरह रखा जाय जिस तरह स्टेरिलाइज्ड या पास्च्युराइज्ड दूध रखते है तो ४ घटे तक उसमे कोई विकार नहीं आयेगा। क्योंकि प्रयोगा द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि चार घण्टे तक दूधमें ऐसी शक्ति रहती है कि वह बीजाणुओंका बढ़ने नहीं देता फिर स्टेरलाइजेशन (पूर्ण निर्बीजीकरण) और पास्च्युराइजेशन (अपूर्ण निर्बीजीकरण) या रिफ्राइजरेशन (ठडक पहुँचाकर बीजाणुओंको बेहोश करने) की जरूरत ही क्या है।

इन विधियोंको इसलिए काममे लाया जाता है जिसमे दूधको ४८ घटे तक रखा जा सके। ४८ घटे रखनेका अर्थ यह है कि ग्राहकोंके पास सबेरेका दुहा दूध शामका और शामका दुहा सबेर पहुचाया जाय और वैज्ञानिक प्रोपेगेंडा द्वारा उनके दिमाग का ऐसा बना दिया जाय जिसमे वे ऐसे बासी दूधपर एतराज न कर सके। कारखाना द्वारा जो दूध ग्राहकोंके पास पहुँचाया जाता है उसे गरम करनेकी आवश्यकता नहीं बताई जाती। लोग वैसेही पीते है।

बारह-चौदह घटे रखा हुआ दूध जो देखनेसे खराब न मालूम होता हो कुछ न कुछ बिगड़ता अवश्य है। और उसकी जाँच या हाजाती है कि गरम करने पर वह फट जाता है। आजसे दो तीन साल पहले मैं बहुत मशहूर डेयरीसे दूध लिया करता था। उस डेयरीकी देख-रेखका काम इस विषयके नामी विद्वानके हाथ मे

है। उनके यहाँसे शामको दूध ४ बजेसे पहले ही मिल जाता था। निस्सदेह वह दूध प्रातःकालका ही होता था। हमारे यहाँ डेयरीका दूध भी गरम किया जाता था और गरमीके दिनोंमें महीनेमें १०-१५ दिन फट जाता था। जो दूध आगपर रखने से फटता है निस्सदेह वह दूध बिगड़ा हुआ रहता है चाहे उसके रूप रंगमें कोई फरक दिखाई दे अथवा न दे।

इस प्रकार हमने देखा कि जितने साधन दूधको सुरक्षित रखने के लिए काममें लाये जाते है स्वास्थ्यकी दृष्टिसे उनका कोई उप-योग नहीं है और न तो उन साधनों द्वारा शुद्ध किया हुआ दूध स्वास्थ्यको उन्नत बनानेवाला होता है। दूधके निर्बीजीकरणके लिए दूधका धारोष्ण और उत्तम होना आवश्यक है। यदि इतना उत्तम दूध मिल सकता है कि उसका निर्बीजीकरण किया जा सके तो उसे कच्चा ही इस्तेमाल करना चाहिए और तत्काल ही काममें लाना चाहिए। यदि रखना ही हो तो घंटे दो घंटे ढककर रखा जाय। अगले अध्यायमें हम दूधके भेदों और गुणोंका वर्णन करेंगे।

अध्याय ५

दूधके भेद और उनका गुण

यह अध्याय दूधके भेदोंपर लिखा जा रहा है अतः यह प्रश्न स्वभावतः उठता है कि दूधके भेद कितने हैं? अनेक दृष्टिकोणसे विचार करनेपर हम देखते हैं कि प्रत्येक दृष्टिसे देखनेसे उसके भेद होते हैं। पहला भेद यह है कि ताजा दुहा दूध (धारोष्ण) और देरका दुहा दूध। दूसरा भेद होगा गरम किया दूध और कच्चा दूध। तीसरा भेद होगा सद्यः प्रसूता गायका दूध और उसके

बादकी अवस्थाओं का दूध। इसके बाद एक भेद होगा मथा दूध और बिना मथा दूध और मक्खन निकाला दूध और बिना मक्खन निकाला दूध।

इन ऊपर बताये दूधके भेदोंके अतिरिक्त दूधका दूसरा भेद है किस पशुके दूधका क्या गुण है। क्योंकि केवल गायसे ही दूध नहीं मिलता। दूध देनेवाले जानवर है, गाय, भैंस, बकरी, भेड़, घोड़ी, ऊँटनी, हथिनी, गधी आदि। इसके अतिरिक्त स्त्रीका भी दूध होता है। चरकमें दूधके विषयमें लिखा है ?

सभी दूध देनेवाले जानवरोंकेदूध (जिनका नाम ऊपर गिनाया गया है) प्राय मीठा ही होता है (जो दूध मीठा नहीं होता उनका वर्णन अलग-अलग आयेगा) चिकना होता है अर्थात् इसमें घी होता है, शीतल होता है अर्थात् इसमे गर्मीको शान्त करनेका गुण है और दूधको बढाता है। यह पालन करनेवाला, शरीरमें मास बढानेवाला, (अर्थात प्रोटिनस डायट है) और धातु या वीर्य बढानेवाला है अर्थात् बाजीकरण है। यह मेध-शक्तिको बढाता है, शरीरमे बल उत्पन्न करता है, और मनको ताकत देता है, अर्थात् मानसिक शक्तिको बढ़ाता है, जीवनीय है अर्थात् जीवनको बढाता है, शरीरकी थकावटको मिटाता है। दूध श्वास और खाँसीको जडसे दूर करता है। रक्त पित्त (मुँह नाक आदिसे खूनआना) दूर करता है और टूटी हड्डीको जोडता है। यह सम्पूर्ण प्राणियोंको हितकर अर्थात् लाभ पहुँचानेवाला है, और वात, पित्त कफ आदि दोषोंको शमन (शान्त) करता है, और इनका शोधन करता है अर्थात् बिगडे हुए दोषको बाहर निकाल देता है अथवा इनका विकार दूर करके इनको निर्दोष बना देता है। दूध प्यासको शान्त करता है, अग्निको दीप्त करता

है, और क्षीण (अत्यन्त मैथुनके कारण निर्बल) और क्षत (फेफडेमे घाववाले व्यक्तियो) को अत्यन्त श्रेष्ठ है अर्थात् इनके लिए बहुत ही गुणकारी है। इसके अतिरिक्त पाण्डु रोग, अम्ल-पित्त, शोष (Phthisis) गुल्म रोग (वायु गोला, Tumer), उदर रोग, (पेटके रोग) जेसे सीहा (Spleen) यकृत (Liver) अतीसार (Diarrohoea),ज्वर, दाह, सूजन, योनि दोष(diseas-esofvagina) वीर्य दोष, मूत्ररोग, और मलका सूखना या गाँठ-सी बँधना आदि रोगोंसे पथ्य है। अर्थात् इन रोगोंमे दूध दिया जा सकता है। (मेरी रायमे ये सभी रोग दूधके कल्पसे अच्छे किय जा सकते है)। दूध वात पित्तके रोगियोंका हितकर है।

यो तो दूध पीनेके काममें आता ही है इसका और उपयोग भी है। यह नाक द्वारा सुरका जाता है, इसीको नस्य लेना कहते है। यह आँखोमे टपकाया जाता है लेपकी तरह इस्तेमाल होता है, इसके द्वारा अनेक प्रकारके उबटन बनते है। दूधमें बिठाकर रोग दूर किया जाता है इसे अवगाहन विधि कहते है। कै करानेवाली औषधियोंमे इसका प्रयोग किया जाता है, आस्थापन वस्ति (एक प्रकारका एनिमाका भेद) के काममे आता है, दस्त करानेके काममे आता है, स्नेहन करनेके लिए शरीरमे चिकनाई बढानेके लिए दिया जाता है।

यह दूधका सामान्य गुण है जो चरक महर्षिने बताया है। यह गुण वर्णन संक्षेपमें हैं। इनका विस्तार करनेपर एक पुस्तक इन श्लोकोंके आधार पर ही तैयार हो सकती है। दूधके गुणोका जितना भी विस्तार किया जायगा सबका बीज यहाँ मौजूद है। जितना भी अन्वेषण होगा सबका साराश यहाँ मौजूद है।

यह दूधका साधारण गुण ताजे या धारोष्ण दूधका ही सम-

भना चाहिए। दूध जितना ही लाभदायक है उतना उसके बिगडने या खराब होनेकी अधिक सम्भावना है। इसलिए दूधकी हिफाजत करनेकी आवश्यकता रहती है। इसी झंझटसे बचनेके लिए धारोष्ण दूध ही लेना अधिक पसन्द किया जाता है। धारोष्ण दूध उस दूधको कहते है जो तुरन्तका दुहा हुआ हो और उसमे गरमी ज्योकी त्यो बनी हुई हो। जब तक दूध दुहा जाता है वह गरम ही रहता है, वही गरम दूध छानकर इस्तेमाल करना चाहिए कच्चा ही पीना चाना चाहिए। इस दूधको पीनेके लिए गरम करने की जरूरत नही रहती।

धारोष्ण दूधके सम्बन्धमें आयुर्वेदमे इस प्रकार उल्लेख है

धारोष्ण पवन प्रकोप शमन दुग्ध गवाँ पुष्टिकृत।
पाण्डु कामलकाँ निहन्ति तरसा क्षीणोजं कृच्छ्रो करम्।
दाह देह गत कराग्नि नयन ज्वालाँ च पित्तोन्नतिम्।
दुष्टास्रं कृशतान् कृशानु जनितान् कृच्छ्राश्च रोगाञ्जयेत्।

अर्थात्—धारोष्ण गायका दूध वात विकारको शान्त करता है। शरीर पुष्ट करता है, पाण्डु और कामलाको दूर करता है, क्षीणता (दुबलापन, कमजोरी) को दूर करता है ओजको बढ़ाता है। शरीरकी जलन, हाथ पैर आंखोकी जलन, और बढे हुए पित्त को शान्त करता है। खराब रक्तको शुद्ध करता है, शरीर मोटा करता है, अग्निको दीप्त करता है, और कठिन रोगोंको दूर करता है।

धारोष्ण दूध केवल गायका ही पीनेमे श्रेष्ठ होता है। भैंसका दूध धाराशीत अर्थात् जब उसकी स्वाभाविक गरमाई ठंडी हो जाय तब पीने लायक होता है। भेड़का दूध कभी भी कच्चा पीने लायक नहीं होता क्योंकि वह बहुत मीठा होता है और उसमे

कीड़े जल्द पड जाते है। बल्कि गरम करनेके बाद भी जब वह गरम रहे तभी पीनेलायक होता है। बकरीका दूध कच्चा पीनेमे अकसर जरा सा हीक मारता है इसलिए उसको गरमकर लेना चाहिए और उसे ठडा करके पीना चाहिए। ऐसा आयुर्वेदका आदेश है।

धारोष्ण शस्यते गव्य धाराशीत तु माहिषम्।
शृतोष्णं आविक पथ्य शृत शीत अजापय ।

इस श्लोकका खुलासा अर्थ ऊपर समझा दिया गया है।

जब तक दूधमे स्वाभाविक गरमी रहती है तबतक या दूध दुहते समय तक धारोष्ण कहलाता है। जब स्वाभाविक गरमी शान्त हो जाती है तब वह ताजा दूध कहा जाता है। ताजा दूध केवल ४ घटे तक रहता है। चार घटे बाद दूध ताजा नहीं कहा जा सकता। यदि दूध चार घटेसे ऊपर तक रखना हो तो उसे अवश्य गरम करके रखा जाना चाहिए। गरम किया दूध भी आठ घटे से ज्यादा नहीं रखा जाना चाहिए। जो लोग इससे अधिक देर तक दूध रखते हैं और बच्चोको पिलाते हैं, या स्वय पीते हैं उन्हे अवश्य नुकसान उठाना पड़ता है। आयुर्वेद का मत है—

अक्वथित दश घटिका क्वथित द्विगुणश्च ता पथ्यम्।

भावार्थ ऊपर समझा दिया गया है। दस घड़ीका ४ घटा होता है। क्वथित शब्द से उबलने या खौलने का मतलब है। जो दूध देरतक रखना हो उसे खौलाकर रखना चाहिए, बिना खौला ये दूधके बिगड जानेका डर रहता है, खौलानेपर भी आठ घंटेसे अधिक देरतक दूध नहीं रखना चाहिए। आयुर्वेद मे एक वाक्य यह आया है।

क्षीर न भुञ्जीत कदाप्यतप्त

अर्थात् दूध कभी भी ठंडा नहीं पीना चाहिए। इसबातको यों समझना चाहिए कि कुछ देरतक दूध धारोष्ण रहता है। उस समय उसमें स्वाभाविक गरमी रहती है। उस वक्त गरम करने की जरूरत नहीं। उसके बाद ४ घटे तक वह ताजा रहता है। और पथ्य समझा जाता है, उस समय तक गरम करनेका उल्लेख नहीं है क्योंकि "अक्वथित दश घटिका पथ्य" यह प्रमाण मिलता है। 'कभी भी ठंडा या अतप्त दूध नहीं पीना या खाना चाहिए' यह निर्देश अवश्य ही चार घटेके बादके दूधके लिए है। जिनको मन्दाग्नि होता है उन्हें कच्चा दूध नहीं पचता ऐसे लोगोंको दूध गरम करके पीना चाहिए अथवा यदि दूध बाजार का हो और उसकी स्वच्छतामें सन्देह हो तो गरमकर लेना चाहिए।

दूध अधिक देर तक खालानेसे उसका विटामिन सी नष्ट हो जाता है और उसका केलशियम अनघुल बन जाता है यह बात कभी न भूलनी चाहिए। इसलिए जहाँतक सम्भव हो दूधसे पूर्ण लाभ उठानेके लिए धारोष्ण ही पीना चाहिए।

कच्चे दूधके सम्बन्धमें आयुर्वेद मे एक श्लोक और आया है उसे भी हम पाठकोंके ज्ञान वर्धनके लिए उद्धृत करना चाहते हैं—

आम क्षीरमभिष्यन्दि गुरुश्लेष्माम वर्धनम्।
तदपथ्य भवेत्सर्वं गव्य माहिष वर्जितम्।

कच्चा दूध अभिष्यन्दी (भीतरी स्रोतोंको बन्द करनेवाला) है, देरमें पचता है, और पेटमें न पचनेके कारण गुड़गुड़ाहट पैदा करता है, और कफ और आँवको बढ़ाता है। इसलिए अपथ्य है, रोग की अवस्था में हानिकर हो सकता है या क्षीण जीवनी

शक्तिवाले व्यक्तियोंका रोग उत्पन्न कर सकता है किन्तु गाय और भैंसके दूधमें यह अवगुण नहीं है। अर्थात् गाय और भैंसके दूधके अलावा और कोई दूध कच्चा नहीं पीना चाहिए।

ऊपर दूधके कच्चे पक्के और ताजे बासीके सम्बन्ध में काफी लिखा गया। सावधान पाठक प्रत्येक अवस्थाका विचार करके इन नियमोंके आधारपर स्वयं निर्णय कर सकते हैं। जो लोग विलायती डिब्बा-बन्द दूध अपने बच्चोंको पिलाया करते हैं और उसकी वैज्ञानिकता पर मुग्ध हैं वे एक बार सोचें कि दूध अधिकसे अधिक आठ घंटे तकही निर्दोष रह सकता है। उसके बाद वह हानिकर होगा। डिब्बेमें बन्द दूध कमसे कम छः महीना पुराना तो अवश्य ही रहता होगा ऐसी अवस्थामें उसे बच्चोंको पिलाना कहाँतक उचित है। उस दूधको बनानेवाला व्यापारी उस बने दूधकी कितनी भी तारीफ करे क्या प्रकृति अपने नियमोंके तोड़ने वालोंको माफ कर देगी? आयुर्वेदके नियम प्राकृतिक नियम है, अटल हैं और सत्य है, जब कभी भी विज्ञानका सहारा लेकर प्रकृतिकी अवहेलना की जायगी प्रकृति ठोकर मारगी और प्राकृतिक नियम तोड़नेवालोंकी दुर्गति होगी।

दूध खूब उबालकर पीनेकी प्रथा है। इससे खूब धातु बढ़ती है, शरीरमें बल आता है, जिस दूधका जितना ही पानी जला दिया जाता है और जितना ही गाढ़ा हो जाता है, उतना ही मीठा हो जाता है क्योंकि जलीय अंश कम होजानेसे चीनीका अनुपात बढ़ जाता है। किन्तु गाढ़ा होनेके कारण दूध भारी अर्थात् देरमें पचनेवाला हो जाता है, और उसमें स्नेहकी मात्रा भी बढ़ जाती है इसलिए वह अधिक स्निग्ध हो जाता है। हमारे भारतवर्षमें दूधको गाढ़ा करके पीनेकी प्रथा खूब प्रचलित है और पुरानी है, धनी-मानी,

सेठ-साहूकार, राजे महाराजे दूधको खूब ओटकर गाढ़ाकरके ही पीते हैं क्योंकि केवल खौलाया हुआ दूध पतला होनेके कारण आधसेरसे अधिक पीनेमें असुविधा होती है परन्तु ढाई-तीन सेर दूधका खूब ओटकर काफी गाढ़ा करनेपर मजे में पी लिया जा सकता है। आयुर्वेदमें लिखा है -

जलेन रहित दुग्ध अतिपक्क यथा यथा।
तथा तथा गुरु स्निग्ध वृष्य बल विवर्द्धनम्।

इस श्लोकका भावार्थ यह है कि दूध जितना ही अधिक पकाया जाता है और उसमें जितना ही कम पानीका अंश रह जाता है, वह उतना ही देरमें पचनेवाला (गुरु), चिकनाई वाला, वीर्य बढ़ानेवाला और बलवर्द्धक है।

आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सक गाढ़ा किये दूधको अच्छा नहीं समझते। निस्सन्देह यह दूध बीमार आदमीके लिए हानिकारक होता है। लेकिन पूर्ण स्वस्थ और खासकर विषयी लोग ही अधिक पीना पसन्द करते हैं। गाढ़ा होने और आगपर पका होनेके कारण ही हम इसे निन्दित नहीं कह सकते। खूब औटानेके कारण इसमें विटामिनोंकी कमी हो जाती है और कैलशियम बहुत कुछ अनघुल बन जाता है, किन्तु ताकतवर लोग बल बढ़ाने के लिए अथवा अधिक विषय करनेपर भी बल क्षीण न होने देने के लिए इस दूधका इस्तेमाल करते हैं। विटामिन और खनिज लवणोंकी पूर्ति शाक तरकारियोंके सलाद और फल आदिसे जैसे सन्तरा, नीबू, और अन्य फलोंसे पूरी कर लेनेमें कोई हर्ज नहीं है। हाँ, हम अवश्य मानते हैं कि रोगी आदमीको यह दूध अवश्य हानिकर होगा। आदत एक ऐसी चीज है जिसके सामने कोई नियम काम नहीं देता। जिन लोगोंको गाढ़ा दूध पीनेकी

आदत है, जिनका स्वास्थ्य असाधारण है मेरी रायमें उनको अपना गाढा दूध बन्द नही करना चाहिए। हॉ, यदि सयोगसे वे बीमार हो जायॅ तो ऐसी अवस्थामे अवश्य बन्द कर देना चाहिए।

गाढा दूध रक्तमे अम्लता लाता है। रक्तमे अम्लता आनेसे रोग बढता है। इसलिए ऐसा दूध पीनेवाला सच्चे मानेमे स्वस्थ नही रह सकता है। वह मोटा भले ही रहेगा विषय भी अधिक करेगा। इस नियमको हम नियमका अपवाद मानते है।

जिन लोगोंके तोद निकली हो, शरीरमे चरबी जमा हो, उनको न तो गाढा दूध पीना चाहिए और न तो बिना उबाला कच्चा ही। कच्चा या बिना उबाला दूध उनको उतना हानिकर नही होगा जितना खूब उबालकर गाढा किया हुआ दूध। दूध चरबीको और बढाता है।

मक्खन निकाला हुआ दूध प्राय खराब समझा जाता है यदि मथनेमे देर हो जाय तो ज्यादातर खराब हो भी जाता है क्योंकि आगपर रखनेपर फौरन फट जाता है। फटनेका एक कारण यह भी होता है कि अधिक मक्खन निकलनेके लिए दूधको बरफसे ठडा करते हैं। बरफसे ठडा किया दूध जब गरम करनेके लिए आगपर चढाया जाता है तब अकसर फट जाता है। मक्खन निकाले दूधका गुण हमें आयुर्वेद मे नहीं मिला। किन्तु हलवाई मक्खिनियाँ दूधसे दही बनाया करते हैं। मक्खन निकाले दूधमेंसे घी या मक्खनका अश निकल जानेके कारण वह रूक्ष अवश्य हो जाता है। किन्तु जिस प्रकार दहीसे मक्खन या नैनू निकाल कर मठा बनाया जाता है और वह मठा हलका समझा जाता है उसी तरह यह दूध भी अपेक्षाकृत हलका हो जाता है और मक्खनके अलावा दूधकी प्रायः सब चीजे उसमें रह जाती हैं

विटामिन ए और सी पेरनेके कारण नष्ट हो जाता है। इसलिए इस मक्खनियाँ दूधका उपयोग करनेमें कोई हानि नहीं है। दही और मठेके लिए तो निःशंसय उपयोगमें लाया जा सकता है। पीनेके लिए देनेमें विचार करनेकी आवश्यकता है क्योंकि बिना उबाले पीनेमें हानि होनेकी सम्भावना है। यदि मक्खन निकाला दूध भी चार घंटेसे कमका है तो कच्चा पीनेमें मेरी रायमें या आयुर्वेदकी रायमें कोई हर्ज नहीं है।

एक बात हमेशा याद रखना चाहिए कि गाय या भैंसके दूधके अलावा और कोई दूध कच्चा नहीं पीना चाहिए चाहे वह धारोष्ण ही क्यों न हो। जैसाकि आयुर्वेदमें लिखा है—

आमं क्षीरमभिष्यन्दि गुरु श्लेष्मामवर्धनम्।
तद्वर्ज्यं भवेत्, सर्वं गव्यमाहिषवर्जितम्।

मक्खन निकालनेवाले लोग गाय, भैंस, बकरी आदि सबका दूध एकमें मिलाकर ही पेरते हैं और मक्खन निकालते हैं। इसलिए कच्चा पीनेमें अवश्य हानि की सम्भावना रहती है।

जिन लोगोंकी आँखकी रोशनी खराब हो उनका मक्खनियाँ दूध या मक्खन निकाले दूधसे कुछ भी लाभ न होगा। आँखकी रोशनी बढ़ानेवाला तत्व मक्खनमें चला जाता है और उसके साथ दूधसे बाहर निकल जाता है। दूधसे निकाले मक्खनके सम्बन्धमें आयुर्वेदमें यों लिखा है—

क्षीरोत्थं नवनीतं स्निग्धं चक्षुष्यं रक्तपित्तनुत्।

अर्थात् दूधसे निकाला मक्खन अत्यन्त चिकना होता है, आँखोंकी रोशनी बढ़ाता है, और रक्तपित्त नष्ट करता है। इस वचनसे मालूम होता है कि आँखकी रोशनी बढ़ानेवाला दूधका तत्व मक्खनमें आ जाता है। आज-कलकी वैज्ञानिक खोजसे

यह पता चला है कि विटामिन ए आँखकी रोशनी बढ़ाता है, वह दूधमें होता है। डाक्टर मानते है कि दूधका ९० प्रतिशत विटामिन ए मक्खन में चला जाता है। ९० प्रतिशत विटामिन ए के कारण मक्खन अवश्य ही आँखकी ज्योति बढ़ायेगा। इस प्रकार हम देखते है कि आयुर्वेदका विश्लेषण आधुनिक वैज्ञानिक विश्लेषणसे किसी मानेमे पीछे नही है। भले ही उस जमानेमें लोग विटामिन जैसा कोई नाम न रखते हों।

मक्खनियाँ दूधसे छेना अलग किया जा सकता है। छेना दूध की प्रोटीन है। इस छेनेमें केवल मक्खनकी कमी रहेगी। समूचे दूधको भी फाड़कर छेना अलग किया जाता है और उससे मिठाइयाँ बनती है। आयुर्वेदीय तरीकेसे रोगीको या निरोगीको गाय और बकरीका दूध रामकर देनेका एक तरीका और है। यह विधि सम्भवत आजकल कही प्रचलित नही है। गाय या बकरीका दूध गरम करके दण्ड या मथनीसे मथ देनेसे जो दूध तैयार होता है, उसे मथित दूध कहते है। जिस प्रकार मथ देनेसे दही हलका होजाता है उसी तरह दूध मथ देनेसे हलका हो जाता है उसकी प्रोटीन जल्द पचने लायक हो जाती है, उस दूधमें से मक्खन नही निकाला जाता इसलिए उसमें चिकनाई भी पूरी रहती है। यह दूध वीर्य बढ़ाता है और ज्वर वायु पित्त और कफ अर्थात् त्रिदोषका शमन करता है। आयुर्वेदमें लिखा है—

क्षीर गव्यमथाज वा कोष्णं दण्डाहतं पिबेत् ।

लघुवृष्यज्वर हर वात पित्तकफापहम् ।

इस श्लोकका खुलासा अर्थ ऊपर समझा दिया गया है।

तुरतकी ब्यायी गायका दूध पीयूष कहलाता है। वह उस समय गाढ़ा भी होता है। पीयूषसे ही बिगड़कर फेनुस शब्द बना है।

देहातके लोग इसका फेनुस ही कहते हैं। पीयूषमें हलका दस्तावर गुण होता है। पेटका शाफ कर देता है। उसी दूधको पीनेसे बच्चड़े के पटमें सचित पुराना मल जो काला पड गया रहता है निकल जाता है। यह पीयूष गरम, आम वधक, बलवर्धक, गुरु (देरसे पचनेवाला) कफ वर्धक, वात, पित्त नाशक और हृदयको बल देनेवाला है। जिन लोगोंकी अग्नि खूब दीप्त हो, और जिनका नाद न आता हो उनको ही इस्तेमाल करना चाहिए, कमजोर रोगी या जिनकी अग्नि मन्द है उनको यह दूध नहीं इस्तेमाल करना चाहिए।

तुरतकी ब्यायी गायका दूध भारी और कफ वर्धक होनेके कारण ही कुछ लोग धार्मिकरूप से २१ दिनतक खाना पीना वर्जित समझते हैं। शरीरमें कफकी वृद्धि अधिक होनेसे रोग-निवारक शक्ति क्षीण होती है, और अस्वस्थ होनेका डर रहता है इससे गरम और भारी होनेके कारण यह पथ्य भी नहीं समझा जाता। इसलिए कुछ दिनोंतक नया दूध न खाना पीना अच्छा ही है। दूसरे जब लोग दूध दुहना शुरू करते हैं तब नए नन्हे बछड़े का ख्याल स्वार्थके कारण भूल जाते हैं और सब दूध दुह जाने के कारण बच्चा कमजोर हो जाता है जिससे खेतीके काममें हानि की सम्भावना रहती है। इस दृष्टिसे भी २१ दिनतक बछड़ेको समूचा दूध पिला देना अच्छा ही है।

गायके दूधका गुण

गायका दूध स्वादमें मीठा होता है। पचनेके बाद इसका विपाक भी मीठा ही होता है, इससे दूध बढ़ता है। यह शीत वीर्य है अर्थात ठंडा असर करता है, यह ज्वर, रक्तपित्त और वायुको शान्त करता है और बुढ़ापाके सम्पूर्ण रोगोंको दूर करता

है। चरकके मतसे यह स्वादु (मीठा), शीतल (शीत वीर्य), मृदु (स्पर्शमे कोमल) स्निग्ध (चिकनाई युक्त—अथवा शरीरमे स्निग्धता पैदा करनेवाला), घन (गाढा), श्लक्ष्ण (चिकना) पिच्छिल (लेसदार), गुरु, मन्द, पवित्र इन दस गुणोंसे युक्त है। इन दसो गुणोके सयोगके कारण यह शरीरके ओजको बढाता है, जीवन-दायक पदार्थों मे अत्यन्त श्रेष्ठ है तथा रसायन है अर्थात् रोगोको समूल नष्ट करता है बुढापेको जल्द आने नहीं देता और बुढापाको नष्ट करता है।

भैंसके दूधका गुण

भैसका दूध मीठा होता है, चिकना होता है, गुरु (देरमें पचने-वाला) और बल वर्द्धक होता है। यह शीतवीर्य है, इससे नींद आती है और वीर्य बढता है। परन्तु यह भीतरी स्रोतो (नसके छेदोको) बन्द करता है अथवा उनके अन्दर जमता है, और मन्दाग्नि पैदा करता है। चरकने लिखा है कि यह गायके दूधकी अपेक्षा अधिक स्निग्ध है इसमे गायके दूधसे अधिक घी होता है, और उसकी अपेक्षा यह देरमें पचता भी है। जिनकी अग्नि बलवान हो उन लोगोके लिए यह अत्यन्त हितकारी है। अर्थात् यह दूध बलवानोके लिए और उन लोगोको जिनको इसकी आदत है लाभ-दायक है। कुछ आचार्यों ने इसे अग्निवर्धक माना है। किसी भी हालतमें यह रोगियोंके लिए लाभदायक नहीं है। जिन आचार्यो ने अग्निवर्धक माना है सम्भवतः बलवानोके लिए माना हो।

बकरीके दूधका गुण

बकरीका आकार छोटा होता है और वह कड़वी और तीखी

वनस्पतियाँ खाती है, पानी भी अधिक नहीं पीती और चारा ढूँढने में उसे परिश्रम भी अधिक पडता है, इसलिए बकरीका दूध त्रिदोष नाशक होता है अर्थात् कफ, वात, पित्तका शान्त करता है।

बकरीके दूधमें गायके दूधका सा ही गुण है उसमें विशेषता यह है कि यह ग्राही (दस्तोंको बाँधनेवाला), पचनेमें हलका और अग्निको दीप्त करनेवाला है। यह क्षय, बवासीर (Piles) अतीसार (Dirrhoea), भ्रम (चक्कर आना, Gidiness) और ज्वर (fever) को नष्ट करता है और त्रिदोष नाशक है। इसका दूध रसमें कसैला और मधुर होता है, ठंडा होनेके कारण रक्त पित्त (मुंह, नाक आदिसे खून आना) में लाभ दायक होता है। इसके दूधमें एक तरहकी हीक आती है। इसका दूध यों कच्चा पीनेसे हानिकारक होता है गरमकरके ठंडा होनेपर पीना आयुर्वेद सम्मत है। प्राकृतिक चिकित्सकोंकी रायके अनुसार बकरीका दूध भी कच्चा ही पीना चाहिए जिसमें कैलशियम और विटामिन पूर्णरूपमें मिले।

बकरीके दूधका गुण उसकी खुराकके अनुसार बदल भी सकता है। जैसी खुराक वैसा गुण। बाँधकर खानेवाली बकरीका दूध गुणमें उतना उत्तम नहीं होता जितना जंगलमें चरनेवाली बकरीका होता है। छोटे बच्चों और रोगी तथा कमजोर बच्चोंके लिए बकरीका दूध अमृतके समान गुणकारी है।

भेंडके दूधका गुण

भेंड़का दूध स्वादमें मीठा होता है, बालोंको बढ़ाता है, चिकना होता है, और वात कफको नष्ट करता है, भारी होता है अर्थात् देरमें पचता है, और श्रेष्ठ वातनाशक है। यह योगरत्नाकरकार का मत है।

एक दूसरे आचार्यका मत है—यह लवण और मधुररस युक्त होता है, स्निग्ध (चिकना) और ऊष्णवीर्य (गरम) होता है। यह हृदयके रोगोंमें नुकसानदेह होता है। और पथरी रोगको दूर करता है। कफ, पित्त और वीर्यका बढाता है, यह वातज कासमें लाभदायक है और तृप्ति कारक है।

चरकने इसे कफ और पित्त बढानेवाला और हिचकी तथा श्वासको बढानेवाला माना है।

ऊँटनीके दूधका गुण

ऊँटनीका दूध मीठा, रूक्ष और नमकीन और हलका होता है और पीनेसे क्रिमि (पेटके कीडे), कोढ, कफ, आनाह (वायुके कारण पेट फूलना) सूजन और उदर रोगोंका दूर करता है। और अग्निको दीप्त करता है। चरकके मतसे इन गुणोंके अलावा ये गुण और है—यह गरम है, कफ वातके रोगोंको दूर करता है और बवासीरमें लाभदायक है। कुछ लोगोंके मतसे यह हलका दस्तावर भी है।

हथिनीके दूधका गुण

हथिनीका दूध दुर्जर (बहुत मुश्किलसे पचनेवाला) वात बढानेवाला और भारी है, स्वादमें मीठा होता है, पित्तका नष्ट करता है, और बल बढाता है। यह पहलवानों और अधिक शारीरिक परिश्रम करनेवालोंको हितकर है। साधारण लोगोंके कामकी चीज नहीं है।

चरकके मतसे ऊपरके गुणोंके अलावा यह शरीरको दृढ करने वाला भी है।

घोडीके दूधका गुण

घोडीका दूध गरम, रूक्ष (चिकनाई रहित) होता है। यह

बल बढाता और श्वास और वायुको नष्ट करता है। कुछ आचार्योंके मतसे शोष (Comsumption) को शान्त करता है और शरीरको दृढ करता है।

एक खुरवाले जानवरोंका दूध, जैसे घोडा गधा आदि—खट्टा नमकीन, हलका और मीठा होता है। चरकके मतसे इन गुणोंके अतिरिक्त वह शाखागत वायु अर्थात हाथसे होनेवाले वायुके रोगों को दूर करता है।

गदहीके दूधका गुण

गधीका दूध खट्टा, नमकीन, अग्नि दीप्त करनेवाला और रुचि वर्द्धक होता है। शरीर वायुको नष्ट करता है और बात रोगोंको दूर करता है। इससे कफ वायु श्वास और खांसी आदि रोग नष्ट होते हैं।

यह अग्निको बढाता है इसलिए बच्चोंके लिए अधिक लाभ दायक होता है। जिन बच्चोंका मुंह गल जाता है उनको पिलाने से जल्द लाभ होता है। बालकोंके मुंह आनेमें इससे अच्छी औषध और देखनेमें नहीं आई।

स्त्रीके दूधका गुण

स्त्रीका दूध हलका होता है, यह ठंडा है अग्निको दीप्त करता है, और वात पित्त नाशक है, यह आंखमें डालनेसे आंखके दर्द को दूर करता और चोटको दूर करता है। अर्थात् आंखमें यदि चोट लग गई हो तो भी आंखमें डालनेसे लाभ होता है। स्त्रीका दूध आंखमें डालने और नस्य लेनेके लिए हितकारक है। नाकसे यदि खून जाता हो तो इसके नास लेनेसे बन्द हो जाता है।

चरकके मतसे यह स्नेहन, पुष्टि कारक, जीवन दायक, और सात्म्य (पथ्य) है।

प्रलाप (अकबक बकना) मूर्च्छा, भ्रम (चक्कर आना), दाह, प्याससे दुखी मनुष्यको यदि स्त्रीका दूध पिलाया जाय तो ये सब रोग दूर हो जाते है।

ऊपर प्रायः सभी तरहके दूधोंके विषयमें काफी विस्तारसे लिखा गया। दूधोंमे गाय, भैंस और बकरीका दूध ही अधिकतर काम में आता है। भैंसके दूधमें घी अधिक होता है और वह देरसे पचता है, इसलिए साधारणतया हम उसे अच्छा नहीं समझते। गाय और बकरीका दूध ही अधिकतर काममे आता है। बच्चोंको अधिकतर बकरीका ही दूध देना चाहिए। गधीका दूध यदि मिले तो कुछ रोज देनेमे हर्ज नहीं है। यदि बच्चोंका मुँह पका हो, गुदा (पाखानेका रास्ता) पक गई हो तो गधीका दूध देना लाभदायक होता है।

जिनके यहाँ ऊँटनी या घोडीका दूध होता हो वे भी इस्तेमाल कर सकते है। हथिनीका दूध मुश्किलसे मिलता है और देरमें पचता है इसलिए विशेष उपयोगमे नहीं आता। किस पशुका दूध कच्चा या पकाकर इस्तेमाल किया जाय इसके विषयमे पहले लिखा जा चुका है उसका ध्यान रखना चाहिए।

यह याद रखना चाहिए कि आयुर्वेदके मतसे स्त्रीका दूध सदैव कच्चा ही इस्तेमाल किया जाना चाहिए किसी भी हालतमें उबाल-कर या गरम करके नहीं इस्तेमाल करना चाहिए। गरम करनेसे स्त्रीके दूधका गुण नष्ट हो जाता है। यदि दूध उबालना हो तो उसे खौला लेना चाहिए और ५ ७ मिनट खौल जानेपर उतार-कर काममें लाना चाहिए। किसी चौड़े मुँहके बरतनमें पानी गरम करे उसीमे किसी मुँह बन्द या खुले बरतनमे दूध रख दे। और

आँच देता रहे। पानीकी गरमीसे दूध खौलने लगेगा। यह दूध गरम करनेका अच्छा तरीका है।

अध्याय ६

दूधका विश्लेषण

सभी पशुओं और मनुष्यका दूध उसके बच्चेके पालन-पोषणके लिए ही प्रकृति ने बनाया है और उसीपर उन पशुओं और मनुष्यके बच्चे पलते, बढ़ते और अपने शरीरकी सभी आवश्यकताओंकी पूर्ति करते हैं। इसलिए साधारण समझका आदमी भी यह समझ सकता है कि प्रकृतिकी ओरसे ही दूधमें वे सब तत्व भर दिये गये हैं जिनकी आवश्यकता शरीरके बढ़ने, उचित रूपसे पलने और शरीरके नीरोग रहनेके लिए है। इसी आधारपर हम कह सकते हैं कि दूध पूर्ण भोजन है अथवा जितने गुण अथवा तत्व अच्छे-से अच्छे भोजनमें होने चाहिए वे सब दूधमें मौजूद रहते हैं।

भोजनके तत्वोंमें मुख्य तत्व है—प्रोटीन (मांस बनानेवाला तत्व) कार्बो हाइड्रेट, (माँडी और चीनी) वसा, खनिज लवण और विटामिन।

सब पशुओं और मनुष्यका दूध एकसा नहीं होता। पशुओंकी आवश्यकतानुसार उनके दूधके तत्वोंमें अन्तर होता है। किसीके दूधमें प्रोटीन अधिक होती है किसीमें वसा और किसीमें चीनी। इन तत्वोंकी भिन्नताके कारण दूधकी पाचकता और लाघवतामें अन्तर होता है। किन्तु एक गुण समान रूपसे इन सभी दूधोंमें विद्यमान रहता है कि उनके प्रत्येक तत्व हमारे शरीरमें सीधे मिल जानेके लायक होते हैं अगर वे ताजा और अपने असली रूपमें पिये जायँ। इसीलिए गाय और बकरीके

प्रलाप (अकबक बकना) मूर्च्छा, भ्रम (चक्कर आना), दाह, प्याससे दुखी मनुष्यको यदि स्त्रीका दूध पिलाया जाय तो ये सब रोग दूर हो जाते है।

ऊपर प्रायः सभी तरहके दूधोंके विषयमें काफी विस्तारसे लिखा गया। दूधोंमे गाय, भैंस और बकरीका दूध ही अधिकतर काम मे आता है। भैंसके दूधमें घी अधिक होता है और वह देरसे पचता है, इसलिए साधारणतया हम उसे अच्छा नहीं समझते। गाय और बकरीका दूध ही अधिकतर काममे आता है। बच्चोंको अधिकतर बकरीका ही दूध देना चाहिए। गधीका दूध यदि मिले तो कुछ रोज देनेमे हर्ज नहीं है। यदि बच्चोंका मुँह पका हो, गुदा (पाखानका रास्ता) पक गई हो तो गधीका दूध देना लाभदायक होता है।

जिसके यहाँ ऊँटनी या घोड़ीका दूध होता हो वे भी इस्तेमाल कर सकते हैं। हथिनीका दूध मुश्किलसे मिलता है और देरमें पचता है इसलिए विशेष उपयोगमे नहीं आता। किस पशुका दूध कच्चा या पकाकर इस्तेमाल किया जाय इसके विषयमे पहले लिखा जा चुका है उसका ध्यान रखना चाहिए।

यह याद रखना चाहिए कि आयुर्वेदके मतसे स्त्रीका दूध सदैव कच्चा ही इस्तेमाल किया जाना चाहिए किसी भी हालतमें उबालकर या गरम करके नहीं इस्तेमाल करना चाहिए। गरम करनेसे स्त्रीके दूधका गुण नष्ट हो जाता है। यदि दूध उबालना हो तो उसे खौला लेना चाहिए और ५ ७ मिनट खौल जानेपर उतारकर काममें लाना चाहिए। किसी चौड़े मुँहके बरतनमे पानी गरम करे उसीमें किसी मुँह बन्द या खुले बरतनमें दूध रख दे। और

आँच देता रहे। पानीकी गरमीसे दूध खोलने लगेगा। यह दूध गरम करनेका अच्छा तरीका है।

अध्याय ६

दूधका विश्लेषण

सभी पशुओं और मनुष्यका दूध उसके बच्चेके पालन-पोषणके लिए ही प्रकृति ने बनाया है और उसीपर उन पशुओं और मनुष्यके बच्चे पलते, बढ़ते और अपने शरीरकी सभी आवश्यकताओंकी पूर्ति करते हैं। इसलिए साधारण समझका आदमी भी यह समझ सकता है कि प्रकृतिकी ओरसे ही दूधमें वे सब तत्व भर दिये गये हैं जिनकी आवश्यकता शरीरके बढ़ने, उचित रूपसे पलने और शरीरके नीरोग रहनेके लिए है। इसी आधारपर हम कह सकते हैं कि दूध पूर्ण भोजन है अथवा जितने गुण अथवा तत्व अच्छे-से अच्छे भोजनमें होने चाहिए वे सब दूधमें मौजूद रहते हैं।

भोजनके तत्वोंमें मुख्य तत्व हैं—प्रोटीन (मांस बनानेवाला तत्व) कार्बो हाइड्रेट, (मांडी और चीनी) वसा, खनिज लवण और विटामिन।

सब पशुओं और मनुष्यका दूध एकसा नहीं होता। पशुओंकी आवश्यकतानुसार उनके दूधके तत्वोंमें अन्तर होता है। किसीके दूधमें प्रोटीन अधिक होती है किसीमें वसा और किसीमें चीनी। इन तत्वोंकी भिन्नताके कारण दूधकी पाचकता और लाघवतामें अन्तर होता है। किन्तु एक गुण समान रूपसे इन सभी दूधोंमें विद्यमान रहता है कि उनके प्रत्येक तत्व हमारे शरीरमें सीधे मिल जानेके लायक होते हैं अगर वे ताजा और अपने असली रूपमें पिये जायँ। इसीलिए गाय और बकरीके

दूधपर भी आदमीका बच्चा पल जाता है और अपनी सारी आवश्यकताओंकी पूर्ति उसीसे कर लेता है।

प्रोटीन[1]

प्रोटीन वह तत्व है जिससे हमारे शरीरमें मांस या गोश्त बनता है। यह खाने पीनेकी प्राय: सभी चीजोंमें होता है। सभी तरहकी दालवाले अन्न जैसे मटर, चना, अरहर, मूंग, मसूर, उरद आदिमें यह तत्व पाया जाता है। आटा, चावल, बाजरा, जोन्हरी मक्का आदिमें भी यह होता है किन्तु दालवाले पदार्थों से कम। दालवाले पदार्थोंमें २३ से २५ प्रतिशत प्रोटीन होती है, चावल, गेहूं आदिमें ८ से लेकर १७ प्रतिशत तक। इसके अलावा सभी तरहकी शाक तरकारियां और कन्द जैसे आलू आदिमें भी यह तत्व होता है परन्तु बहुत कम। मांसमें ७० प्रतिशत यह तत्व होता है।

प्रोटीन कोई साधारण रासायनिक पदार्थ नहीं है बल्कि बहुतसे पदार्थोंका एक मिश्रण (Mixture) है। ये सब पदार्थ एक नामसे 'एमिनो एसिड' कहे जाते हैं। जितने पदार्थमें प्रोटीन होती है वह सब एक ही जाति (Quality) की नहीं होती। जैसे बाजरे और मक्काकी प्रोटीन घटिया दर्जेकी होती है। गेहूँकी प्रोटीन और चावलकी प्रोटीन अच्छी होती है परन्तु शरीर पोषण के लिए पर्याप्त नहीं होती। दालकी प्रोटीन बहुत सूक्ष्म खोल जिसे सेलुलोज कहते हैं के अन्दर बन्द रहती है और उसे मनुष्यके पचानेमें दिक्कत पड़ती है यही हाल गेहूँकी प्रोटीनका भी है।

---

१ प्रोटीन बना है ५२ कार्बन, ७ हाइड्रोजन, २४ आक्सीजन, १६ नाइट्रोजन और १ गंधक से।

इसीलिए इनको उबालकर खानेकी प्रथा है जिससे सेलुलोज छिन्न भिन्न हो जाय और प्रोटीन आसानीसे पच जाय। शाक तरकारियों और आलूसे बहुत ऊँचे दरजेका प्रोटीन मिलता है परन्तु कम मिलती है। अण्डा और दूधका प्रोटीन सब प्रोटीनोंमें उत्तम होती है और पूर्ण होती है। प्रोटीनमें जितने तत्व होते हैं सबके सब दूधकी प्रोटीनमें मौजूद रहते हैं। इसीलिए अकेले दूधसे प्रोटीनकी सारी आवश्यकता पूरी हो जाती है। यदि हम अन्न और शाक-तरकारियोंसे अपनी प्रोटीनकी आवश्यकता पूरी करनी चाहें तो हमें दाल और चावल या रोटी तथा शाक तरकारियाँ सभी लेनी पड़ेगी। तब भी शक रहेगा कि सभी तरहका एमिनो एसिड पहुँच रहा है या नहीं। सभी तरहकी एमिनो एसिड पहुँचानेके लिए भोजनमें कुछ दूधका होना अत्यन्त आवश्यक है।

प्रोटीनकी आवश्यकता शरीर बढ़नेके लिए होती है। इससे शरीरके टूटे फूटे कोषोंको मरम्मतका काम लिया जाता है। यदि प्रोटीन अधिक मात्रामें खाई जाय तो वह हानिकर होती है। शरीरमें प्रोटीनके जमा होनेके लिए कोई स्थान नहीं है। जब प्रोटीन आवश्यकतासे अधिक खाई जाती है तब अधिक प्रोटीन जला दी जाती है और वह गुर्देसे छनकर पेशाबके साथ बाहर निकाल दी जाती है, इसलिए गुर्देका काम बहुत अधिक बढ़ जाता है। पेटमें अधिक गयी हुई मांस या अण्डे की प्रोटीन सड़ाँइँध पैदा करती है जो शरीरके लिए जहर की तरह होता है। शाकवर्गकी प्रोटीन जहर नहीं पैदा करती।

दूधकी प्रोटीन यदि अधिक मात्रामें खाई जाये तो दूध सड़ाँइँध नहीं पैदा करता बल्कि फर्मेन्ट होकर (सन्धानित होकर) लैक्टिक एसिड बनाता है जिसमें रोगके कीड़े मर जाते हैं।

अण्डेकी प्रोटीन और हड्डियोंसे दूधकी प्रोटीनसे मिलती जुलती है परन्तु सडनेका दुर्गुण उसके अन्दर भी है और अधिक मात्रामें अण्डा लेनेसे रोग कारक हो जाता है।

दूधमें सडनेका दुर्गुण नहीं है बल्कि लैक्टिक एसिड (दुग्धाम्ल) बनानेका गुण है इसीलिए दूधके कल्पमें ७-८ सेर दूध महीनों रोज पिलानेपर भी प्रोटीन प्वायजन (विष) का कोई लक्षण नहीं प्रगट होता न कोई रोग उत्पन्न होता है बल्कि रोग दूर हो जाता है।

दूधकी प्रोटीन तीन रूपमें पाई जाती है। (१) दूधकी एल्ब्यूमिन, (२) केसिन और (३) लेक्टो ग्लोब्यूमेन। एलब्यूमिन वीर्यकी जातिका है और दूधका एलब्यूमिन ठीक वैसा ही होता है जैसे हमारे रक्तका होता है। अण्डेके भीतर जो सफेद तरल पदार्थ होता है वह भी एलब्यूमिन है। जब दूध गरम किया जाता है तब यह मलाईके साथ अलग हो जाता है। दूधकी यह प्रोटीन कुछ देरमें पचनेवाली होती है।

दूधकी दूसरी प्रोटीन केसीन या छेना है। यह गरम करनेसे अलग नहीं होता। दूधके साथ खटाईका संयोग होनेसे छेना अलग हो जाता है। केसिन और लैक्टो ग्लोब्यूमेन जल्द पचनेवाले पदार्थ है।

सब पशुओंके दूधकी केसिन एक तरहकी नहीं होती, अलग-अलग तरहकी होती है। माके दूधकी केसिन बहुत जल्द अलग होजाती है और वह बहुत हलकी होती है उसके पचानेमें कोई कठिनाई नहीं होती। हाथी और भैंसके दूधकी केसिन उतनी आसानीसे अलग नहीं की जा सकती। दूसरे यह भारी होती है और देरमें पचती है। बकरीके दूधकी केसिन आसानीसे पचने-

वाली है । इन्हीं दृष्टिकोणोंसे विचार करके आयुर्वेदने भैंस और हाथीका दूध भारी बताया है और कमजोर लोगोंको पीनेकी राय नहीं दी है। गायके दूधकी केसिन औसत दरजेकी है। इसीलिए प्राय सबको माफिक आजाती है।

दूधकी प्रोटीन हर तरहकी प्रोटीनोंमे सर्वोत्तम है। इसमे सभी प्रकारके एमिनो एसिडका पूर्ण मिश्रण है, साथ ही यह प्रोटीन बहुत हलकी होती है और जल्द पचती है और हमारे रक्तमे मिल जाने के लायक होती है। दूधमें प्रोटीन कम मात्रामे है अर्थात् केवल ४ प्रतिशत ही होती है। कम-से कम ३० ग्राम (लगभग आधी छटॉक) उत्तम प्रोटीनकी आवश्यकता जवान आदमीको रहती है। दूधसे ही यह प्रोटीन प्राप्त करनेके लिए कम-से-कम २ सेर दूध मिलना चाहिए।

दूधके कल्पका आधार इसी सिद्धान्तपर है कि शरीरमें सर्वोत्तम दरजेकी प्रोटीन पहुँचाई जाय जिससे शरीरका वर्धन पूर्णरूपसे हो और शीघ्र ही रोग दूर हो।

चीनी

कार्बोहाइड्रेट अकेली चीज नहीं है। इसमे दो चीजें शामिल हैं, चीनी (Sugar) और स्टार्च या माडी (Starch)। स्टार्च हमारे शरीरमें मिलने लायक नहीं होता, चीनी मिलने लायक होती है। यह चीनी पौधे अपने शरीरमे पैदा करते है और जब वे इतनी चीनी पैदा करते हैं कि उनके शरीरमे खर्च नहीं हो सकती तब वह इकट्ठा होने लगती है परन्तु चीनी, चीनी के रूपमे इकट्ठा नहीं हो सकती स्टार्चके रूपमे इकट्ठा होती है। यही स्टार्च बीजमें अंकुरके जीवित रखनेके लिए इकट्ठा हो जाता है। जब पौधेको जमा किये हुए स्टार्चको खर्च करनेकी जरूरत पड़ती है तब

रासायनिक परिवर्तन होकर स्टार्च चीनीमें बदल दिया जाता है और वही पौधेके काममें आता है।

बीजमें जो स्टार्च होता है वह छोटी-छोटी खोलके अन्दर बन्द रहता है। उस खोलको सेलूलोज कहते हैं। सेलुलोज कार्बोहाइड्रेटका ही एक अंग है, परन्तु यह हमारे शरीरमें पचता नहीं है। सेलुलोजको तोड़कर स्टार्चको आसानीसे पचने लायक बनानेके लिए उबालना पड़ता है। आगमें भूननेसे भी यह काम हो जाता है किन्तु उतना अच्छा नहीं होता जितना उबालनेसे होता है। इसीलिए भुना हुआ चना उबली हुई दालकी बनिस्बत भारी होता है।

चीनी घुलनशील पदार्थ है स्टार्च घुलनशील नहीं है। स्टार्चमें यदि तेजाबका (acid) घोल मिलाकर उबाला जाय तो स्टार्चसे चीनी बन जाती है। चीनी कई जातिकी होती है। जैसे सुक्रोज, और ग्लूकोज। ग्लूकोजके भी भेद होते हैं जैसे डेक्स्ट्रोज (Dextrose), ग्रेपशुगर (Grape sugar) और लेव्युलोज (Levulose) इन सब चीनियोंको हम अपनी भाषामें चीनी ही कहते हैं परन्तु वस्तुतः इनमें बड़ा अन्तर है।

दूधकी चीनीको लैक्टोज कहते है। दूधको लैटिन भाषा में लैक कहते है इसीलिए दूधकी चीनीको लैक्टोज कहते है। इसीको लैक्टिक शूगर भी कहते हैं।

ऊखकी चीनी, चुकन्दरकी चीनी और दूधकी चीनी सब सुक्रोज कहलाती है। जो ऊखकी चीनी हम इस्तेमाल करते हैं वह सुक्रोज है। सुक्रोज सीधे हमारे रक्तमें मिलने लायक नहीं होती। रक्तमें मिलनेके पहले इसमें परिवर्तन करना पड़ता है।

सुक्रोज भी अपने असली रूपमें उन चीजोंमें ही पाई जाती

है। जैसे ईखकी चीनीका असली रूप ईखमें, चुकन्दरकी चीनीका चुकन्दरमें और दूधकी चीनीका दूधमें ही मिलेगा। यदि उन चीजोंसे उन चीनियोंको अलग किया जाय तो वे और भी अनघुल हो जाती है और उनमेंका क्षार (Salt) तो प्राय नष्ट ही हो जाता है। सुक्रोजमें परिवर्तन होता है, यदि उसे तेजाबके घोलके साथ थोड़ी देर गरम किया जाय। इस क्रियासे सुक्रोज ग्लूकोजमें बदल जाती है। हमारे पेटके अन्दर पित्तरसके साथ मिलकर ही साधारण चीनी ग्लूकोज या पचनेवाली चीनीमें बदलती है और तभी पच पाती है। यह पैत्तिक रस लीवरमें बनता है। दूधमें बिना पचनेवाली चीनी होती है यदि उसके साथ ऊखकी चीनी और मिला दी जाय तो अपचनशीलता और बढ जाती है और उसे पचानेके लिए लीवरको और अधिक परिश्रम करना पड़ता है। इसीलिए दूध और चीनी देनेसे छोटे बच्चोंका लीवर खराब हो जाता है। और लीवर या यकृतके रोगीके लिए दूध अपथ्य समझा जाता है।

साधारण चीनी या सुक्रोजका प्रभाव हमारे चमड़े पर अच्छा नहीं पड़ता। यदि ऐसे ही चीनी फाँकी जाय तो आमाशयकी झिल्लियोंमें जलन होने लगती है और वे कट भी जाती है। इस कष्टसे बचनेके लिए साधारण चीनीका पतला घोल या शरबत लेना अच्छा है।

ग्लूकोज नामक चीनी पचनशील होती है। वह सीधे रक्तमें मिल जाती है। यह फलकी चीनी है। परन्तु फलोंसे यह चीनी अलग कर ली जाय तो यह बहुत कुछ खराब हो जाती है और उसमें पूरा गुण नहीं रह जाता। इसीलिए दूधमें साधारण चीनी मिलानेकी अपेक्षा उसमें मुनक्का या खजूर डालकर उबाल

लेना या दूधमे खजूर और मुनक्केका उबालकर निकाला रस डालना अधिक अच्छा है।

दूधकी चीनी बहुत जल्द पचनेवाली होती है। दूसरे यह दूधमे अधिक मात्रामे होती भी नही है। केवल ५ प्रतिशत दूधमे चीनी होती है। यह चीनी सूक्रोज जातिकी होनेपर भी चुकन्दर और ईखकी चीनीसे कहीं अच्छी होती है। माँके दूधमे चीनीकी मात्रा कुछ अधिक होती है इसीलिए वह गायके दूधकी अपेक्षा मीठा भी होता है। इसीलिए छोटे बच्चे चावसे गायका दूध नही पीते क्योंकि वह फीका लगता है। दूधकी चीनीमे बडी खूबी यह है कि फर्मेन्ट होने पर उससे लैक्टिक एसिड (दुग्धाम्ल) बन जाता है जो हमारी आँतोंके लिए बडा गुणकारी है। इस लैक्टिक एसिडसे भूख लगती है, हाजमा बढता है, और आँतोंके अन्दर कोई हानिकारी कीटाणु जीवित नहीं रह सकते।

दूधकी चीनी और साधारण चीनीमे एक बडा अन्तर यह है कि दूधकी चीनी कम मीठी होती है। कम मिठासके कारण ही वह पच जाती है। इन दोनो चीनियोंकी बनावटमे भी फरक है। दूधकी चीनी अपनेसे पाँच गुने छ गुने पानीमे घुलती है, और साधारण चीनी अपनेसे तिहाई पानीमे घुल जाती है। दूधकी चीनी ऊखकी चीनीसे कहीं अच्छी होती है।

चिकनाई या चरबी

चरबी शब्दसे तेल, घी, मक्खन, और चरबी सभी समझना चाहिए। इसके लिए अधिक उपयुक्त शब्द चिकनाई होना चाहिए। इसीलिए आयुर्वेदमे स्निग्ध शब्दका व्यवहार हुआ है।

यह चिकनाई दूधसे नैनू, मक्खन, घीके रूपमे, मेवोसे चिक-

नाईके रूपमे और तेलवाल पदार्थोंसे तेलके रूपमे और पशुओंसे उनकी चरबीके रूपमे मिलता है।

स्नेहका काम शरीरमे शक्ति देना है। जिस प्रकार कार्बोहाइड्रेट शक्ति देनेके लिए होता है वैसे ही वसा भी। कार्बोहाइड्रेटसे जितनी शक्ति मिलती है उससे ढाई गुना अधिक चरबी या स्नेहसे मिलती है। एक ग्राम कार्बोहाइड्रेटसे ४ कैलोरी शक्ति मिलती है और १ ग्राम वसासे ९ कैलोरी।

हम अपने भोजनमे जो कार्बोहाइड्रेट और वसा लेते है वह जल कर हमे काम करनेकी शक्ति देता है। शारीरिक परिश्रमके अनुसार इस पदार्थकी जरूरत पड़ती है। यदि जरूरतसे ज्यादा ये चीजे हमारे शरीरमे या पशुओंके शरीरमे पहुँचती है तो ग्लाइकोजेनके रूपमे लीवरमे जमा हो जाती है। किन्तु यदि कार्बोहाइड्रेट और चरबीकी मात्रा इतनी अधिक हो कि वह ग्लाइकोजेनके रूपमे न रखी जा सके तो सबका सब चरबी बन जाता है और चरबीके रूपमे शरीरमे जमा होता है।

कुछ चरबी शरीरमे जमा होनेकी जरूरत रहती है जिसमे आकस्मिक सरदी-गरमीसे बचाव होता रहे। चरबीकी एक तह हमारे पेटमे जमा रहती है और वह तेजाब और खटाईके असरसे आँतोंकी रक्षा करती है। शरीरमें बेहद अधिक चरबी हो जानेसे शरीर बेडौल मोटा होता है।

दूधमे स्नेह ४ प्रतिशत पाया जाता है। यह और दूधकी चीनी दोनों मिलकर शक्ति देनेका काम करते है और बच्चोंको आवश्यक शक्ति देते हैं।

सभी तरहके स्नेह एक गुणवाले नहीं होते। कुछ जल्दी पिघलनेवाले हैं कुछ देरसे। जो स्नेह जितनी कम गरमी पर पिघलने-

वाला होता है वह उतनीही जल्दी पचता है। जो देरमे पचता है वह उतना लाभदायक नहीं होता।

चरबीसे बहुत शक्ति मिलती है यह जानकर बहुत अधिक स्नेह नही खाना चाहिए। यदि हम अपने भोजनमे ऊपरसे स्नेह बिल्कुल न लें तब भी काम चल सकता है हमे शक्ति कार्बोहाइड्रेट से मिलेगी। परन्तु उस हालतमे कार्बोहाइड्रेट बहुत खाना पडेगा। और पचानेके लिए पेटको अधिक परिश्रम भी करना पड़ेगा। यदि हम अधिक स्नेहवाला भोजन करें तो हमारी सारी पाचन प्रणाली ही उलट जा सकती है क्योकि अधिक स्नेहवाला भोजन भारी होता है और देर से पचता है।

जो स्नेह हमे पशुओंसे मिलता है उसमे विटामिन ए काफी मात्रामे रहता है। और वनस्पतियोंसे जो तेल मिलता है उसमे विटामिन ए बिलकुल नही होता। नारियलके तेलमे कुछ विटामिन ए मिलता है।

जिस स्नेहमे विटामिन ए न हो वह व्यर्थ है। मक्खन, घी और दूधमे विटामिन ए बहुत अधिक होता है। जानवरोंके लीवर और चरबीमे भी यह विटामिन मिलता है। मछलियोंकी चरबीमें यह विटामिन इसलिए मिलता है कि ये सेवार खाती है और सेवारमें यह विटामिन बहुत होता है।

आजकल घीके बदले वनस्पति घी निकला है उसके व्यापारी उसे घीसे भी अच्छा कहकर बेचते है। यह निकृष्ट दरजेका होता है इससे खॉसी, जुकाम, पेचिश, पेटकी बीमारी और ऑतोंकी बीमारी होती है। यह मेरी राय नहीं योरोपके डाक्टरोकी राय है। इससे शरीरकी रोग निवारक शक्ति घटती है। इसमें विटामिन ए नाम-मात्रको भी नहीं होता। इसके गलनेके लिए मक्खनसे अधिक

गरमीकी जरूरत पडती है। घीके बदलेमे इसका इस्तेमाल अच्छा नही है।

विटामिन

नये युगकी खोज विटामिनकी बडी धूम है। आजके कुछ दिन पहले कैलोरीके पीछे लोग पागल थे। बादको यह मालूम हुआ कि वह रास्ता गलत था। ऊष्णाककी पूर्ति होते हुए भी बीमारों की सख्या बढने लगी तब विटामिनोका पता लगा। विटामिनोंका स्वरूप निश्चित नहीं हो सका है। वैज्ञानिक केवल इतना ही खोज कर सके हैं कि पदार्थों में कुछ विचित्र शक्ति है जिनका खास प्रभाव हमारे अंग प्रत्यग और पाचनक्रिया तथा रोग निवारण और शक्ति सरक्षणपर पडता है। यह पदार्थ अकसर शाक तरकारियों और फलोमे उनके छिलकेके पास अधिक मिलता है। चीजोके उबालने, तलने, भूनने और सुखानेसे यह शक्ति नष्ट हो जाती है।

भोजन सम्बन्धी ज्ञान-वर्द्धक साहित्यमे इस विषयकी चर्चा खास तौरसे रहती है। इस नये आविष्कारसे भोजन सुधारमे बडी मदद मिली है।

दूधमें भी विटामिनोकी खोजकी गई। अन्वेषणसे पता लगा कि जिस प्रकार दूधमें शरीरके लिए आवश्यक अन्य पदार्थ जैसे प्रोटीन, चीनी, स्नेह खनिज लवण आदिका उचित मिश्रण है उसी तरह विटामिन भी उसमें पर्याप्त है और प्राय सभी विटामिन मिलते है यदि पशु या माताका भोजन ठीक है। जिस भोजनमे विटामिन रहते हैं उस भोजनसे तैयार दूधमें विटामिन मिलते हैं जिस भोजनमे ये नहीं होते उस दूधमें विटामिन नही आते।

जो पशु हरीघास खाते है उनके दूधमे अधिक विटामिन रहते है। खली, बिनौला या रूखा सूखा खाकर रहनेवाले जानवरोंके दूधमे विटामिन नहीं रहते। दूधमे यो तो सभी विटामिन होते ही है परन्तु ए बी सी और ई काफी मात्रामे रहते है। ताजे दूधमे गरम किये हुए दूधकी अपेक्षा विटामिन अधिक होते हैं। आगकी गरमीसे विटामिन नष्ट हो जाते है। खासकर विटामिन सी तो और भी कम हो जाता है। कण्डेस्ड मिल्क, पाउडर मिल्क (दूधका चूर्ण) और अनेक तरहके दूध जो डिब्बेमे बन्द विलायतसे आते हैं विटामिनोसे खाली होते है। स्टेरलाइजेशन (पूर्ण निर्वाजीकरण) द्वारा शुद्ध करनेसे दूधके विटामिन नष्ट हो जाते हैं। जो लोग ऐसा दूध पीते हो उनको विटामिनोकी कमी पूरी करनेके लिए सन्तरा, नीबू, पालक, टमाटर आदिका रस लेना चाहिए। असली मक्खन खाना चाहिए।

माताके दूधमे उसके भोजनके अनुसार ही विटामिन होते है। आधुनिक खोजोसे यह बात सिद्ध हो गई है कि मास खानेवाली माताके दूधमे कोई विटामिन नही रहता। इसलिए दूध पिलाते समय और गर्भकालमे भी माताका भोजन ऐसा रहना चाहिए जिसमे विटामिनोकी कमी पूरी होती रहे।

विटामिनोके बारेमें हमने अपनी पुस्तके 'फलाहार चिकित्सा' तथा 'स्वास्थ्यके लिए शाक-तरकारियाॅ'में विस्तारसे लिखा है पाठकोको इस विषयको वहीं देखना चाहिए।

खनिज लवण

हमारे शरीरमें बहुत तरहके खनिज लवण पाये जाते है। इन लवणोका भोजन द्वारा हमारे शरीरमे जाते रहना बहुत

आवश्यक है। बिना इसके हमारा स्वास्थ्य ठीक नहीं रह सकता एक न एक रोग हमेशा घेरे ही रहेंगे। ये खनिज पदार्थ हमारे भोजन द्वारा इस रूपमें पहुँचने चाहिए जिसमें हमारे रक्तमें मिल जायँ। यदि ये रक्तमें न मिले तो इनका खाना और न खाना दोनों बराबर होता है। भोजनके गलत तरीकेसे पकाने और गलत सम्मिश्रणके कारण ये खनिज लवण ऐसे हो जाते हैं कि हमारे रक्तमें मिल नहीं सकते।

फासफोरस नामक खनिज लवण हमारे मस्तिष्कमें पाया जाता है। केलशियम या चूना हमारी हड्डियोंमें और आयरन या लौह हमारे रक्तकणोंमें पाया जाता है। लोहाके ही कारण हमारे रक्तका रंग लाल है। रक्त शब्द का अर्थ भी लाल होता है।

जब इन नमकोंकी कमीके कारण रोग हो जाते हैं तब ऊपर से इनको पहुँचानेके लिए दवाइयाँ दी जाती है। वैद्य लोग तरह-तरहकी भस्में इस्तेमाल करते हैं और डाक्टर लोग अपने ढगसे बनाकर और औषधियाँ दिया करते है। हमारे शरीरकी प्रणाली ऐसी बनी है कि ऊपरसे इन तत्वोंके देनेसे भी वह ग्रहण कर लेती है और अपना काम चला लेती है। हमारा यह प्रतिदिन का अनुभव है कि जिसके शरीरमें रक्तकी कमी रहती है उसे लोहेकी भस्म खिलाकर हम रक्तका सचार करा देते है। किन्तु ऊपरसे इन धातुओंकी भस्म अधिक दिनों तक लेते रहनेसे नुकसानका डर रहता है खूनमें गरमी आ जानेके कारण रोग पैदा हो जानेका डर रहता है और ये धातुएँ विजातीय द्रव्यकी तरह शरीरमें इकट्ठा होने लगती है इसलिए साधारण भोजनके रूपमें इनका इस्तेमाल हम अच्छा नही समझते।

ये सब तत्व हमारे खाने पीनेकी चीजोंमें है। भोजन पदार्थोंको

जलाकर यदि राखका विश्लेषण किया जाय तो ये तत्व उस राखमे मिलते हैं परन्तु हमारे गलत इस्तेमालके कारण ये हमारे रक्तमे मिलने नही पाते।

खास खास खनिज लवण है कैलशियम, फासफोरस, आयोडीन, मैग्नेशियम, सोडियम, पोटैशियम आदि।

हमारे भोजनमे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा आदि तो रोटी, चावल, दाल आदिसे मिल जाते है, हमारे भोजन मे आक्सिजन, हाइड्रोजन और नाइट्रोजन भी रहता है—या रहना ही चाहिए—जिससे उसकी कमी पूरी होती रहती है। ऊपर जिन खनिज लवणोंका जिकर किया गया है थोडी मात्रामे उनकी आवश्यकता रहती है। कैलशियम और फासफोरसकी आवश्यकता अधिक रहती है। लोहा एक अत्यन्त आवश्यक चीज है। इसकी जरूरत थोडी मात्रामे पडती है। आयोडीन बहुत ही थोड़ी मात्रामें हमको चाहिए लेकिन इसका असर हमारे स्वास्थ्य पर बहुत अधिक पडता है। कठमणि (थाइराइड ग्लैंड) पर इसका बडा अच्छा असर पडता है। आयोडीन की कमीसे घेघा बढ जाता है।

कैलशियम

कैलशियम चूना या खड़िया मिट्टीका खास अश है। इसका उपयोग हड्डी बनानेमे होता है। छोटे बच्चो, दूध पिलानेवाली माँ और गर्भवती स्त्रीको कैलशियमकी बहुत जरूरत पड़ती है। छोटे बच्चोंका शरीर बढनेके लिए इसकी आवश्यकता रहती है। दूध पीनेवाले बच्चेको कैलशियम माँसे भी मिलता है। इसलिए माँको दोहरे कैलशियमकी जरूरत पडती है—अपने लिए भी और बच्चेको पहुँचानेके लिए भी।

यों तो कैलशियम दाल, फल, हरी पत्तीवाली तरकारी, बिना पालिश किये हुए चावल आदिसे मिलता है परन्तु सर्वोत्तम कैलशियम दूधसे मिलता है और उसमें ज्यादा होता है। इसीलिए गर्भवती स्त्री, दूध पिलानेवाली माँ और छोटे बच्चोंको दूधकी अधिक आवश्यकता पड़ती है। कैलशियमसे हड्डी तो बनती ही है रक्त और लोहेके ठीक-ठीक उपयोग करनेमें इससे बहुत मदद मिलती है। इसीलिए कैलशियम देनेसे बच्चोंका चेहरा सुर्ख हो जाता है क्योंकि वे लोहेको पचाने लगते हैं।

जवान आदमीको ०·७५ ग्राम कैलशियमकी प्रतिदिन जरूरत पड़ती है। बढ़नेवाले बच्चोंको जवानकी अपेक्षा तिगुनी कैलशियम की जरूरत पड़ती है। आधासेर दूध लेते रहनेसे कैलशियमकी कमी पूरी हो जाती है। यह याद रखना चाहिए कि जिन बच्चोंको पूरा कैलशियम नहीं मिलता उनकी हड्डियाँ कमजोर और लचीली हो जाती हैं। दाँत कमजोर निकलते हैं और शरीर कमजोर बनता है। यह समझ लेना चाहिए कि कैलशियमके गलत इस्तेमाल या अधिक इस्तेमालसे हड्डियाँ विकृत हो जाती हैं। इसलिए आयुर्वेद में अधिक साग—पत्तेवाले साग—खानेकी मनाही की गई है। अधिक दूध लेनेसे दूधकी कैलशियमसे कोई नुकसान नहीं होता।

सौ ग्राम दूधमें १२० ग्राम कैलशियम होता है।

फास्फोरस

यह एक बहुत आवश्यक लवण है। इससे भी हड्डी बननेमें मदद मिलती है। यह शरीर, और दिमागको बढ़ानेके काममें आता है। यों तो यह ककड़ी, गाजर, मूली बिना पालिश चावल

फल, गोभी और गेहूँ आदिमें मिलता ही है दूधमें खूब मिलता है। इसकी उपयोगिता कैलशियमसे कम नहीं है।

सौ ग्राम दूधमें ०९३ ग्राम फासफोरस होता है।

लोहा

लोहेकी विद्यमानताहीके कारण हमारे रक्तमें ललाई रहती है। जब रक्तसे लोहेकी कमी होती है रक्तका रंग बदलने लगता है। यह शाक तरकारियों और पशुओंके प्रत्येक कोषमें पाया जाता है। बढ़नेवाले बच्चे और दूध पिलानेवाली माँको इसको बहुत आवश्यकता रहती है। मरदोंकी बनिस्बत औरतोंको इसकी ज्यादा जरूरत पड़ती है क्योंकि गर्भावस्था और बच्चा पैदा होनेके दस महीने बाद तक जब तक बच्चा दूध पीता रहता है इसकी बहुत आवश्यकता रहती है और मासिक धर्मके समय भी इसकी आवश्यकता रहती है। गर्भावस्थामें ही बच्चा माँसे इस तत्वको बहुत ज्यादा ले लेता है और अपने अन्दर जमा रखता है और इसका उपयोग उसके दूध पीनेके समय होता है क्योंकि दूधमें लोहा कम होता है।

दूधमें लोहा कम होते हुए भी जितना होता है उतना बहुत उत्तम दरजेका और शीघ्र रक्तमें मिल जाने लायक होता है। यह दूधकी विशेषता है। अनाजोंमें यह दानेके ऊपर रहता है जिसको छाँटकर साफ करके हम निकाल देते हैं।

सौ ग्राम दूधमें ००२ ग्राम लोहा होता है।

यदि किसीमें रक्तकी कमी हो तो वह कमी सिर्फ दूध देनेसे नहीं पूरी हो सकती। तरकारी या पत्तेवाले सागके साथ लोहेकी भस्म मिलाकर दूधके साथ देनेसे काम चल जाता है। पालकमें

लोहा बहुत होता है। पालकके रसके साथ दूध देनेसे पालकका सारा लोहा हजम हो जाता है। जानवरोंके यकृतमें भी लोहा बहुत होता है और यकृत खिलानेसे रक्ताल्पता जाती रहती है। यदि लोहेकी भस्म दी जाय और तरकारियोंका रस न दिया जाय तो भी काम नहीं चल सकता क्योंकि यह अकेले रक्तमें बहुत कम मिल पाता है।

ऊपर जिन क्षारोंका वर्णन किया गया है उनके अलावा फास-फेट आफ पोटाश, सोडियम क्लोराइड, पोटैशियम क्लोराइड और फासफेट आफ मैगनेशिया आदि भी दूधमें रहते हैं।

दूधका अन्वेषण अभी जारी है। हालके एक वैज्ञानिक, जिनका नाम जबिन्दन (Zbinden) है, ने दूधकी परीक्षा की है। इस परीक्षामें पता लगा है कि दूधमें कई धातुएँ भी होती हैं जैसे ताँबा, अभ्रक, अलमूनियम, सीसा, काँसा, क्रोमियम, टिन, वैने-डियम और टीटैनियम आदि। इनके अलावा माताके दूधमें चाँदी का भी कुछ अंश मिलता है। इस वैज्ञानिकका कहना है कि दूधमें ऊपर लिखी धातुएँ नाम मात्रको ही मिलती हैं परन्तु इनकी विद्य-मानतासे दूधकी बलवर्धक और रोग नाशक शक्ति बहुत बढ़ जाती है। दूधमें थाइराइडग्लैंड (कंठमणि) का रस भी मिलता है जिसकी वजहसे शरीरके वर्धनमें बड़ी मदद मिलती है।

दूधमें क्षार ७-८ प्रतिशतके लगभग रहता है। सारे दूधको जला देनेसे जो राख बचती है वही क्षार है। क्षारसे दूधकी पह-चान भी हो सकती है। पानी मिले दूधमें क्षार कम निकलेगा।

गायका दूध

इसमें ८७ ६ प्रतिशत पानी, ३ ३ प्रतिशत प्रोटीन, ३ ६ प्रति-

शत वसा, ० ७ प्रतिशत खनिज लवण, ४ ८ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० १२ प्रतिशत केलशियम, ० ०९ प्रतिशत फासफोरस, ० २ मिली ग्राम प्रति ग्राम लोहा, प्रति सौ १०० ग्राम ६५ उष्णाक शक्ति, १८० इटर नेशनल यूनिट विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी₂ काफी होता है।

भैसका दूध

इसमे ८२ ० प्रतिशत पानी, ४ ३ प्रतिशत प्रोटीन, ८ ८ प्रतिशत वसा, ८ प्रतिशत खनिज लवण, ५ १ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० २१ प्रतिशत कैलशियम, ० १३ प्रतिशत फासफोरस, ० २ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, प्रति १०० ग्राम ११७ उष्णाक शक्ति, विटामिन ए १६२ इटर नेशनल यूनिट प्रति सौ ग्राम होता है। शेष विटामिनोकी जॉच नही हुई है।

बकरीका दूध

इसमे ८५ २ प्रतिशत पानी, ३ ७ प्रतिशत प्रोटीन, ५ ६ प्रतिशत वसा, ० ८ प्रतिशत खनिज लवण, ४ ७ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० १७ प्रतिशत कैलशियम, ० १२ प्रतिशत फासफोरस, ० ३ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, प्रति १०० ग्राम ८४ उष्णाक शक्ति, १८२ इटर नेशनल यूनिट विटामिन ए होता है। शेष विटामिनो की जॉच नही हुई है।

स्त्रीका दूध

इसमे ८८ ० प्रतिशत पानी, १ ० प्रतिशत प्रोटीन, ३ ९ प्रतिशत वसा, ०१ प्रतिशत खनिज लवण, ७ ० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० ०३ प्रतिशत कैलशियम, ० ०१ प्रतिशत फासफोरस, ० २

मिली ग्राम प्रतिसौ ग्राम लोहा, प्रति सौ ग्राम ६७ उष्णाक शक्ति, २०८ इटर नेशनल यूनिट विटामिन ए होता है।

गाय और भैसकी जाते कई तरहकी होती है। दूसरे इनकी खिलाई भी अलग-अलग होती है। इसलिए सभी प्रान्तोमे दूध एक ही किस्म का नही होता। कही दूधमे कम घी होता है कही ज्यादा, इसी तरह और बातोमे भी फरक होता है। ऊपरका विश्लेषण कूनूर (दक्षिण भारत) प्रयोग शालाका है और गवर्नमेट आफ इंडियाकी देख-रेखसे हुआ है।

अलग अलग प्रान्तोके दूधोका विश्लेषण देनेमे पुस्तकका आकार बढेगा दूसरे इस पुस्तकका यह विषय भी नही है। जो लोग इस विषयकी विशेष जानकारी रखना चाहे उनको डाक्टर एन-एन गाङ्गोलेकी पुस्तक अग्रेजीमे पढनी चाहिए।

नीचे हम दूधकी बनी चन्द चीजोका विश्लेषण दे रहे है—

दही

इसमे ९० ३ प्रतिशत पानी, २ ९ प्रतिशत प्रोटीन, २ ९ प्रतिशत वसा, ० ६ प्रतिशत खनिज लवण, ३ ३ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० १२ प्रतिशत कैलशियम, २ ८ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, प्रति सौ ग्राम १५ उष्णाक शक्ति, १३० इटर नेशनल यूनिट विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी₁ और बी₂ काफी होते है।

मठा

मठे की कई किस्मे है कुछमे पानी ज्यादा पड़ता है और कुछमे कम। कुछकी मलाई निकाल ली जाती है और कुछ की नही। कुछ मखनिया दूधसे बनाया जाता है और कुछ समूचे दूधसे।

इन समूचे भेदोंको हमने अपनी पुस्तक मठा उसके गुण तथा उपयोगमें लिखा है इसलिए यहाँ दुबारा लिखनेकी आवश्यकता नहीं।

इसमें ९७ ५ प्रतिशत पानी, ० ८ प्रतिशत प्रोटीन, १ १ प्रतिशत वसा, ० १ प्रतिशत खनिज लवण, ० ५ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० ०३ प्रतिशत कैलशियम, ० ०९ प्रतिशत फासफोरस, ० ३ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, प्रति सौ ग्राम ५१ उष्णाक शक्ति होती है। विटामिन ए नाममात्र और विटामिन बी$_2$ काफी होता है।

स्किम्ड मिल्क (Skimmed milk)

इसमें ९२ १ प्रतिशत पानी, २ ५ प्रतिशत प्रोटीन, ० १ प्रतिशत वसा, ० ७ प्रतिशत खनिज लवण, ४ ८ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० १२ प्रतिशत कैलशियम, ० ०९ प्रतिशत फासफोरस, ०२ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, प्रति सौ ग्राम २९ उष्णाक शक्ति होती है।

स्किम्ड मिल्क चूर्ण (Skimmed milk Powder)

इसमें ४ १ प्रतिशत पानी, ३८ ० प्रतिशत प्रोटीन, ० १ प्रतिशत वसा, ६ ८१ प्रतिशत खनिज लवण, ५१ ० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, १ ३७ प्रतिशत कैलशियम, १ ०२ प्रतिशत फासफोरस, १ ४ मिली ग्राम लोहा प्रति सौ ग्राम, प्रति सौ ग्राम ३५७ उष्णाक शक्ति होती है। इसमें विटामिन ए बिलकुल नहीं होता और १६५ इंटर नेशनल यूनिट विटामिन बी$_1$ और विटामिन बी$_2$ काफी होता है।

पनीर (Cheese)

इसमें ४० ३ प्रतिशत पानी, २४ १ प्रतिशत प्रोटीन, २५ १ प्रतिशत वसा, ४ २ प्रतिशत खनिज लवण, ६ ३ प्रतिशत कार्बो-हाइड्रेट, ० ७९ प्रतिशत कैलशियम, ० ५२ प्रतिशत फासफोरस, २ १ मिलीग्राम लोहा प्रति सौ ग्राम, प्रति सौ ग्राम ३४८ उष्णाक शक्ति होती है। २७३ इंटर नेशनल यूनिट विटामिन ए प्रति सौ ग्राम होता है।

खोवा समूचे भैंसके दूधका

इसमें ३० ६ प्रतिशत पानी, १४ ६ प्रतिशत प्रोटीन, ३१ २ प्रतिशत वसा, ३ १ प्रतिशत खनिज लवण, २० ५ प्रतिशत कार्बो-हाइड्रेट, ० ६५ प्रतिशत कैलशियम, ० ४२ प्रतिशत फासफोरस, ५ ८ मिलीग्राम लोहा प्रति सौ ग्राम, प्रति सौ ग्राम ४२१ उष्णाक शक्ति होती है। विटामिन सी कुछ नहीं होता।

खोवा मलाई निकाले हुए भैंसके दूधका

इसमें ४६ १ प्रतिशत पानी, २२ ३ प्रतिशत प्रोटीन, १ ६ प्रतिशत वसा, ४ ३ प्रतिशत खनिज लवण, २५ ७ प्रतिशत कार्बो-हाइड्रेट, ० ९९ प्रतिशत कैलशियम, ० ६५ प्रतिशत फासफोरस, २ ७ मिलीग्राम लोहा प्रति सौ ग्राम, प्रति सौ ग्राम २०६ उष्णाक शक्ति होती है। इसमें विटामिन सी बिलकुल नहीं होता।

अध्याय ७

दूधका संयोग

दूध किसके साथ खायँ यह एक विचारणीय प्रश्न है। और सर्वसाधारणको इसका ज्ञान होना भी चाहिए। बहुतसे वैद्य और

डाक्टर भी इस विषयसे अनभिज्ञ होंगे। कुछ प्राकृतिक चिकित्सक भी आयुर्वेदका ज्ञान न होनेके कारण सयाग विरुद्ध दूध खिलाया करते हैं।

दूध एक तरहसे पूर्ण भोजन है इसीलिए किसी भी भोजनके साथ इसे तभी खाना चाहिए जब भोजन कम किया जाय। ऐसा करना तो बहुत ही हानिकर होगा यदि भर पेट भोजन करके दूध पी लिया जाय। भोजन कितना ही सुपथ्य हो और कितना ही अच्छा क्यों न हो यदि वह अधिक खाया जायगा तो उससे अवश्य हानि होगी, उससे जीवनी शक्ति भी क्षीण होगी और रोगोंसे लडनेवाली शक्तिका भी ह्रास होगा।

चीजोंके सयोगके सम्बन्धमें जितनी गहराईके साथ आयुर्वेद मे विचार किया गया है और जो महत्त्व इस विषयको दिया गया है उतनी गहराईसे और किसी देश या पैथीमे विचार नही किया गया है और न तो उस विषयको महत्त्व ही दिया गया है। आजका शिक्षा प्राप्त लोग इस विषयमें बडे उदासीनसे रहते हैं। वे मछली भी खाते हैं और ऊपरसे दूध पी लेते हैं और कोई हानि नहीं समझते। परन्तु जानने और याद रखनेकी बात यह है कि ऐसे ही लोगों को हैजा या कालरा अक्सर हुआ करता है।

आयुर्वेदीय ढगसे विश्लेषण करनेपर उसमे रस (खट्टा, तीता, कडुवा, कसला, मीठा, नमकीन), गुण (गुण बीस होते हैं), वीर्य (उष्ण वीर्य—गर्म और शीत वीर्य—ठढा), विपाक (चीजोंके पच जानेके बाद नतीजेके रूपमे जो रस बनता है), और शक्ति ये ही पाँच चीजें पाई जाती हैं (इनका वर्णन स्वास्थ्यके लिए शाक-तरकारियाँ मे आया है) किसी चीजका दूसरेके साथ प्रयोग करते समय आयुर्वेद इन सबपर दृष्टि रखता है। किसी चीज

का विरोध उसके रसके कारण होता है, जैसे माठे रसका नमकीन या खट्टे रसके साथ विरोध है किसीका गुणके कारण, किसीका वीर्यके कारण और किसीका विपाकके कारण होता है। कुछ चीजे ऐसी है जो सम्भवत एक दूसरेके विरुद्ध होती है जैसे शहद और घीका समान भागमे मिलाना।

आधुनिक विज्ञान स्टार्च, प्रोटीन और खटाई इन तीनोके सयोगके आगे नहीं बढ सका। जैसे स्टार्चवाली चीजोका सयोग प्रोटीनवाली चीजोके साथ अच्छा नही होता। क्योकि दोनोके पचनेका तरीका अलग अलग है। वैसेही स्टार्चके साथ खटाई खानेसे स्टार्च पचनेमे दिक्कत पडती है। खटाई और प्रोटीनका सयोग अच्छा है क्योकि प्रोटीनके पचनेमे खटाईसे सहायता मिलती है। सयोगके सम्बन्धमे यही सिद्धात आधुनिक वैज्ञानिको का है।

पाठकोको यह जान लेना चाहिए कि उपरोक्त सिद्धात आयुर्वेद का सिद्धात है और इस सिद्धातसे बहुत आगे आयुर्वेद बढा हुआ है। स्टार्चमे एक प्रकारकी चीनी होती है। इसलिए स्टार्च पदार्थ आयुर्वेदमे मधुर रसके अन्दर माने जाते है। ऊपर हमने बताया है कि मधुर रसका और खटाईका सयोग अच्छा नहीं है। उसीको वैज्ञानिक दूसरे शब्दोमे कहते है स्टार्च और खटाईका सयोग अच्छा नही है। दालमे प्रोटीन होती है और दालमे खटाई डालनेका पुराना रिवाज है। इसलिए यह हमारे लिए कोई नया सिद्धान्त नही है।

कुछ वैज्ञानिक स्टार्च और प्रोटीन—दाल और भात या दाल और रोटी एक साथ खाना अच्छा नही समझते यह सयोग अवश्य ही बुरा है। इसका खराब असर रोगियोपर अधिक

पड़ता है हमने अपनी पुस्तक फलाहार चिकित्सामें इस सम्बन्धमें कुछ लिखा है और आगे भोजनसबधी पुस्तकमें भी विचार करेंगे।

आयुर्वेदका पर्याप्त अध्ययन न होनेके कारण लोग दो चीजों को मिलाकर खानेमें अकसर गलती कर जाते है। इस गलतीकी सजा तुरन्त तो नही मिलती परन्तु कुछ दिना बाद अवश्य मिलती है। आयुर्वेद यह मानता है कि दो विरोधी चीजोंका सयोग करने से केवल उनके पचनेमें ही दिक्कत नही पड़ती बल्कि उस विरुद्ध भोजनसे रक्त दूषित बनता है और उस रक्तमे रोगोंको मार भगाने की शक्ति कम हो जाती है तथा कोढ़ जैसा भयकर रोग विरुद्ध भोजनके कारण ही उत्पन्न होता है।

दूध मधुर रसवाला है इसलिए प्रायः मधुर रसवाले पदार्थ इसके साथ मिलाये जाते हैं। परन्तु केला और बेल मीठा होते हुए भी दूधके साथ नही मिलाये जाते। इसलिए दूध केला और दूध तथा बेलका सयोग अच्छा नहीं है।

यदि मछली, मास, गुड, मूँग और मूली इनमें किसीके साथ दूध सेवन किया जाय तो खून खराब होता है और कोढ रोग पैदा होता है। पत्तेवाले साग, जामुन और शराब तथा सिरका आदि इनमें किसीके साथ यदि दूधका सेवन किया जाय तो यह सयोग इतना विरुद्ध पड़ता है कि आदमी मर जा सकता है। आयुर्वेदमे लिखा है—

मत्स्य मास गुड मुग्द मूलकैः कुष्ठ मावहति सेवित पय ।
शाक जाम्बव सुरादि सेवितं मारयत्यबुधमाशु सर्पवत् ।

इस श्लोकका भावार्थ ऊपर लिख दिया गया है। श्लोकमे इतना अधिक लिखा है कि जो मूर्ख उपरोक्त चीजोंको दूधके साथ खाता है उसे वह सर्पकी तरह शीघ्र ही मार डालता है।

कैथ, जम्बीरी नीबू, कटहल, बिजौरा नीबू, बॉस, करीर, तल, पीना (तिलकी खरी), सरसो, बैर, केला और खट्टा अनार इनके साथ दूधका सयोग अच्छा नहीं है, अर्थात् इनको दूधमे मिलाकर या दूधके साथ न खाना पीना चाहिए। सभी खट्टे फलो के साथ दूधका विरोध है। यदि मूर्खताके कारण कोई इनको साथ खाय तो बहरापन, अन्धापन, गूँगापन और शरीरका रग बदरग हो जाना आदि रोग हो जाते हैं यह सयोग विरुद्ध भोजन मनुष्यको मार भी डालता है।

नीबूका रस मिलानेसे दूध फट जाता है। कुछ प्राकृतिक चिकित्सक दलील पेश करते है कि दूध पेटमे जाकर पाचक रस द्वारा फट जाता है और तभी पचता है। इसलिए यदि नीबूका रस डाल देनेसे दूध फट जाय तो उसे खा लेनेमे क्या बुराई है। नीबूके संयोगसे दूध जल्द पचेगा। समझनेकी बात यह है कि यदि प्रोटीन पचानेके लिए ही दूधके साथ नीबूका सयोग करना होता तो आयुर्वेद इस सयोगका मना क्यों करता जब हमारे यहाँ के बच्चे-बच्चे जानते है कि दाल या मछली जो प्रोटीन प्रधान है नीबू या खटाईसे पचती है और उसमे स्वाद भी आता है। पहली बात जो याद रखनी चाहिए वह यह कि दो चीजें ऐसी कभी न मिलाई जायँ जिनसे स्वाद बिगड जाय या उनका रूप बदल जाय या बिगाड पैदा हो जाय। नीबूका रस दूधमें मिलानेसे उसका स्वाद बिगड जाता है, रूप भी बदल जाता है और विकार यह पैदा हो जाता है कि उसका केसिन और पानीका अश अलग हो जाता है। इस कारण यह उत्तम भोजन नही हुआ। दूसरे दूध के साथ नमक या दूधके साथ नीबू मिलकर खानेसे रक्तमें वह अवस्था उत्पन्न होती है कि कोढ हो जाता है। कुछ दिनों तक

लगातार नीबू और दूध अथवा दूध नमक खाते रहनेसे रक्तमें कमजोरी आयेगी। एक दिन खानेसे कोई बुराई न दिखेगी।

कभी-कभी रोग विशेषमें हम लोग भी दूधमें नीबू मिलाकर पिलाते हैं परन्तु इतना होते हुए भी हम नहीं कह सकते कि दूध और नीबूका सयोग उत्तम है। गुड और दूध मिलाकर पीनेसे पेटमें कीडे पडते है। दूध भी कीडोंका बढानेवाला है और गुड भी। दोनोंके मिल जानेसे इनमें पेटके कीडे बढानेकी शक्ति और बढ जाती है। इसीलिए यह सयोग मना है।

दूधका स्वाद मधुर या मीठा होता है इसलिए मधुर रसवाली चीजोंके साथ इसका सयोग अच्छा है। इसीलिए चावल या रोटी के साथ दूध खानेका रिवाज है क्योंकि चावल और गेहूँ मधुर रसवाले होते है। मुनक्का, खजूर, छुहारा आदि मीठे रसवाले फल है, इनका दूधके साथ बडा अच्छा सयोग है। मुनक्का या छुहारा खाकर दूध पीजिए चाहे इनको मुंहमें लेकर एक घूट दूध मुंहमें लेकर चबाइए और निगल जाइए चाहे दूधमें इनको उबालकर खाइए।

आम किंचित खट्टा ही होता है परन्तु आमके साथ दूधका सयोग अच्छा है। आम खाकर दूध पीनेसे दूध भी पच जाता है और आमकी गरमी भी शान्त हो जाती है और शरीरमें बल और वीर्य बढता है। दूधमें घी या मक्खन मिलाकर पिया जा सकता है। दूधमें शहद मिलाकर पीना गुणकारी होता है।

कसैले रसके साथ दूधका सयोग अच्छा नहीं है। यदि खट्टे रसके साथ दूधका सयोग करना हो तो दूध और आँवलेका सयोग हो सकता है। इसीलिए वैद्य लोग चयवनप्राश आँवलेके साथ जिसमें आँवला बहुत पड़ता है दूध पीनेकी राय देते हैं।

मीठी चीजोंमें दूध और मिश्रीका संयोग है। परन्तु इससे जो विकार पैदा होता है उसपर हम अन्यत्र प्रकाश डाल चुके हैं। पीपर, सोंठ और कालीमिर्च इनमेंसे किसीके साथ दूधका संयोग किया जा सकता है। पीपर डालकर दूध पकाया जा सकता है, वैसे ही मिर्च (काली) या सोंठ डालकर भी दूध पकाया जा सकता है। परवल जो कड़वे रसवाला होता है, दूधके साथ विरुद्ध नहीं पड़ता। फलाहार चिकित्सामें भी हमने इस विषयपर (चीजों के संयोगपर) लिखा है पाठकोंको उसे भी देखना चाहिए।

लहसुनके साथ दूधका संयोग अच्छा नहीं है। इसलिए इनको साथ न खाय। कुलथी और उरदके साथ दूधका विरोध है। पानीके पास रहनेवाले जानवरोंके मांस, काकुन (एक अन्न) और मटर के साथ दूधका विरोध है। कुटकी और पोईके साथ दूधका विरोध है। इन चीजोंके साथ दूध कभी भी नहीं खाना चाहिए। दहीके साथ करमीका साग न खाय। ताड़के फलके साथ दूध न खाना चाहिए। बड़हलके साथ दूधका सख्त विरोध है। बड़हल खाकर दूध नहीं पीना चाहिए और दूध पीनेपर जब तक वह पच न जाय बड़हल नहीं खाना चाहिए।

चरकमें लिखा है—

मूली, लहसुन, काली तुलसी, श्वेत तुलसी, बन तुलसी आदि खाकर ऊपरसे दूध पीनेसे कोढ़ रोग उत्पन्न होता है। इसलिए, इसे विरुद्ध समझना चाहिए।

रोहिणी का शाक दूधके साथ नहीं खाना चाहिए।

सभी शाक, कटहल तथा बड़हल दूधके साथ मिलाकर नहीं खाना चाहिए।

उड़द, गुड़ तिल सबको मिलाकर दूधके साथ नहीं खाना

चाहिए। जीवोंका मास और दूध मिलाकर नहीं खाना चाहिए। मछली और दूध साथ नहीं खाना चाहिए।

आमडा, बिजौरा, कटहल, करौंदा, सहिजनकी फली, जम्बीरी नीबू, बेर, कोशाम्र (कमरख), जामुन, कैथ, इमली, लवली फल (हरफारेवडी), अखरोट, पीलू, बड़हर, नारियल, अनार, आँवले एव सभी प्रकारकी खटाई और खट्टे फल तथा कॉजी सिरका आदिको दूधमें मिलाकर नहीं खाना चाहिए।

मीठे अनार और आँवलेके साथ दूधका सयोग उतना बुरा नहीं है। इनका प्रयोग हम वैद्य लोग करते है।

कगुधान्य, चीना धान्य, मोठ, कुलथी, उड़द, मटर इन सब का दूधके साथ मिलाकर नहीं खाना चाहिए।

खीर दूधसे बनती है। खीरके साथ खिचड़ी न खानी चाहिए। खीर खानेके बाद मठा पीना हानिकर होता है। दूध पीकर पान न खाना चाहिए।

दो विरोधी चीजे आपसमें मिलाकर खानेसे वात पित्त और कफ उखड़ जाते हैं किन्तु बाहर नहीं निकलते। इसलिए क्षय, अपस्मार, प्रमेह, गुल्म, फोड़े, फफोले आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं और मनुष्यको दुख देते है।

यदि कभी सयोग विरुद्ध भोजनकर लिया जाय और विकारकी सभावना हो तो कै करानी चाहिए और दस्त करा देना चाहिए तथा कुछ दिन सयमसे भोजन करना चाहिए। स्वर्ण भस्म खानेसे विरुद्ध भोजनके सब विकार नष्ट हो जाते हैं।

दूध पीनेसे किसी किसीके पेटमें वायु पैदा होती है और गुड़-गुड़ाहट होती है। पीपल डालकर पकानेसे प्रायः यह दुर्गुण दूर हो जाता है। दूध पीते समय यदि उसमें साफ निथरा हुआ चूनेका

पानी २० २५ बूद मिला दिया जाय तो दूध जल्द हजम होता है। पावभर दूधमें मीठे सन्तरेका रस आध पाव मिलानेसे दूध जल्द पचता है।

अध्याय ८

विविध अवस्थाओंके भोजनमे दूधका स्थान

जीवनके कायम रखने और शरीरको स्वस्थ और सुदृढ रखने के लिए उचित भोजन ही सर्वोत्तम साधन है। इसके अतिरिक्त मनको स्वस्थ बनानेमे भी भोजन अपना खास प्रभाव रखता है। जैसा उत्तम या निकृष्ट हमारा भोजन होगा वैसा ही उत्तम या निकृष्ट हमारा स्वास्थ्य होगा। उसी प्रकार हमारे मानसिक स्वास्थ्यका गठन होगा। हमारा शास्त्र तो भोजनके सम्बन्धमे यहाँ तक खोज करके पहुँच चुका है कि जिस तरहकी पापमय या पुण्यमय जीविका होगी उस जीविकासे अर्जित किया हुआ अन्न खानेके बाद मस्तिष्क पर वैसा ही असर डालेगा, हमारे मनको वैसा ही पापमय या पुण्यमय बनावेगा। आजकल लोग इन बातोंपर विश्वास नहीं करते और न ता मानते हैं और न आचरण करते हैं। अस्तु।

भोजनमे प्रोटीन (मास बनानेवाला तत्त्व) और कार्बोहाइड्रेट (माडी और चीनीवाले पदार्थ) की आवश्यकता होती है, खनिज लवण और विटामिनोंकी आवश्यकता अनिवार्य होती है। हमारे भोजनमें कितने ऊँचे दरजेकी प्रोटीन (मास वधक पदार्थ) और कार्बोहाइड्रेट (माड़ी और चीनीवाले पदार्थ) क्यो न हो यदि उस भोजनमें खनिज लवण और विटामिनोंकी कमी है तो हम उस भोजनको बैलेंस्ड डायट या सन्तुलित भोजन नहीं कह

सकते आजकलके वैज्ञानिक इसी प्रकारकी गलती कर रहे हैं और उष्णांक या कैलोरी प्राप्त करनेकी धुनमें खनिज लवण और विटामिनोंकी अवहेलना करते हैं और इसका नतीजा यह हो रहा है कि विटामिनकी टिकियाँ धड़ाधड़ दवाखानोंमें बिकती हैं और डाक्टर लोग उनको अपने रोगियोंको खिलाते हैं।

प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेटकी दृष्टिसे दूध उत्तम पदार्थोंमें है ही इस विषयमें दो राय नहीं हो सकती। इसमें ए बी सी डी ई विटामिनोंकी कमी नहीं है। खनिज लवण भी प्रायः इसमें पर्याप्त मात्रामें होते हैं। इसमें कुछ डाक्टरोंकी रायसे लोहा और ताँबा की कमी होती है। वह अन्य पदार्थोंसे पूरी की जा सकती है।

दूधके सम्बन्धमें पहले जो कुछ लिखा गया है उसपर दृष्टि रखकर हम यह निस्संकोच कह सकते हैं कि किसी प्रकारका भोजन हो यदि उसमें दूध शामिल नहीं है तो उससे हमारा पेट भले ही भर जाय वह हमें पूर्ण स्वस्थ कभी नहीं रख सकता, न उससे हमारे शरीरमें पूरी जीवनी-शक्ति ही आयेगी, और न तो हमारा मन ही उतना उन्नत और स्वस्थ रह सकेगा।

कोई अवस्था हो चाहे रोगावस्था या नीरोगावस्था, प्रायः दूध की आवश्यकता हमको रहती है, शिशु, बालक, वर्धनशील युवक, पूर्ण युवा, अधेड़, वृद्ध सबको दूधकी आवश्यकता है। जिन बच्चोंको बचपनमें दूध नहीं मिलता उनका स्वास्थ्य सदाके लिए कमजोर हो जाता है, उनकी हड्डियाँ लुजलुजी और कमजोर रह जाती हैं, जिन वर्धनशील युवक युवतियोंको दूध नहीं मिलता उनका पूर्ण विकास नहीं होता। जवानोंको यदि दूध न मिले तो जवानी अधिक दिनों तक कायम नहीं रह सकती। वृद्धोंको यदि दूध न मिले तो उनका जीवन अनिश्चित रहता है और बुढ़ापेकी तकलीफ अधिक

दुखदायिनी हो जाती है। यदि गर्भावस्थामें स्त्रीको दूध न मिले तो गर्भकी पुष्टि ठीकसे नहीं हो पाती। गर्भस्थ बच्चा अपने अन्दर वे खनिज लवण विटामिन एकत्र नहीं पाता जिनको वह माके पेटमें ही संचित कर लेता है और जन्म लेनेपर उनका उपयोग करके अपने शरीरको सबल और निरोग रख पाता है। यदि प्रसूता स्त्रीको दूध न मिले तो न तो उसका स्वास्थ्य सुधरेगा और न बच्चेको पिलाने के लिए समुचित गुण सम्पन्न उचित मात्रा में दूध उत्पन्न होगा। यदि नव जन्मे बच्चे को दूध न मिले तो वह जीवन धारण ही नहीं कर सकता। क्योंकि दूधके अतिरिक्त संसारमें और कोई पदार्थ ही ऐसा नहीं है जो उसको जीवित रख सके। इस प्रकार हम देखते हैं कि प्राय सभी अवस्थाओंमें दूध हमारे जीवनका एक विशेष अंग है। दूधसे विमुख होकर हम जीवित रह ही नहीं सकते अथवा यदि जीवित रहें तो कमजोर होकर। गर्भावस्थामें स्त्रीको काफी दूध मिलना चाहिए जिसमें उसके शरीरमें कैलशियम काफी मात्रामें रहे। दूधसे बच्चा पुष्ट होता है। गर्भवतीका स्वास्थ्य ठीक रहता है बच्चा होनेके बाद अधिक रक्त नहीं जाता और न तो ज्यादा कमजोरी आती है। गर्भवतीके लिए दूध सर्व श्रेष्ठ भोजन है।

प्राचीन कालके ऋषियोंने इस रहस्यको समझ लिया था। गृहस्थोंको भी इसका हाल मालूम था। इसलिए लोग गाय पालते थे। घरमें दूध घीकी ढेरी रहती थी। खूब खाते पीते थे। इसका नतीजा यह होता था कि उनके बच्चे हृष्ट पुष्ट तन्दुरुस्त बल वान और मेधावी होते थे। जवानोंका स्वास्थ्य सुन्दर रहता था। बुढ़ापा जल्द पास नहीं आता था, शरीरकी हड्डियाँ मजबूत रहती थीं। और वे स्वस्थ और दीर्घजीवी सन्तान पैदाकर सकते थे।

माताओंको उचित भोजन मिलता था, उनको दूध खूब पीनेको मिलता था इसलिए गर्भावस्थामें भी वे किसी तरह कमजोर नहीं होती थी, गर्भके बच्चेका यथेष्ट पोषणके लिए सभी आवश्यक द्रव्य उनको मिलता था। और पैदा होनेके बाद भी माताको यथेष्ट दूध मिलनेके कारण उसको दूध अधिक उत्पन्न होता था और बच्चा खूब दूध पाकर उत्तम स्वास्थ्यवाला और बलवान बनता था। इस प्रकार सारी पीढीकी पीढी उत्तम होती थी।

इसीलिए आयुर्वेद ने कहा है—

बाले वृद्धिकरं, क्षयेऽक्षयकर वृद्धेषुरेतावह ।

अर्थात् बालावस्थामें दूध पानेसे शरीरकी वृद्धि होती है अर्थात् उचित रूपमे शरीर बढता, बल बढता, और प्रत्येक अगकी पुष्टि होती है। क्षय रोगमे दूध पीनेसे क्षयका निवारण होता है[1], शरीर हृष्ट पुष्ट और नारोग होता है। वृद्धावस्थामे दूध पीनेसे वीर्य बढता है। तब युवावस्थामे पीनेपर क्यो न जवानीको कायम रखेगा और बल बढायेगा ? वीर्यकी कमी हीके कारण तो शरीर जरद बूढा होता है।

इस प्रकार हमने देखा कि गर्भावस्थासे लेकर वृद्धावस्था तक दूधकी उपयोगिता अनिवार्य है। ऋतुओंके अनुसार विचार करने पर हम देखते है कि वर्षका एक दिन भी ऐसा नहीं मालूम होता जब दूध न पिया जा सके। जाडा गरमी बरसात हर ऋतुमे दूध लिया जा सकता है। गरमी और शरद ऋतु तो ऐसे हैं कि इनमे दूधके बिना काम ही नहीं चल सकता। गरमीकी भयानक गरमी दूध मारता है, शरद ऋतुकी गरमी भी दूधसे ही जाती है, जाडेमे शरीर पुष्ट करनेके लिए दूधकी आवश्यकता रहती है। जाडेका

[1] देखिए हमारी पुस्तक क्षयचिकित्सा।

मौसिम ऐसा है कि उसमे जो कुछ खाया जाय ठीक पचता है। शरीर नीरोग बनाने और साल भरकी शारीरिक कमजोरी दूर करनेके लिए यही समय होता है इसलिए दूध इस मोसिममे भी अनिवार्य है। बरसातमे मन्दाग्नि रहती है, पानी और बदलीके कारण चारो ओर सील रहती है इसलिए वायु विकृत रहता है। इस मोसिममे किसी किसीको दूध वायु पैदाकर देता है, पेटमे गुड़गुड़ाहट हो जाती है इसलिए इस मौसिममे दूधकी मात्रा ऐसे लोगोंको कमकर देनेकी जरूरत पड़ती है। किन्तु इतनेहीसे हम यह नहीं कह सकते कि बरसातमे दूधकी आवश्यकता नही है।

दूधका स्वभाव कुछ कफ बढ़ानेका होता है। बसन्त ऋतुमे कफ बढ़ानेका स्वाभाविक गुण होता है इसलिए इस मौसिममे भी दूधकी मात्रा कुछ कम करनेकी जरूरत पड़ती है। इस प्रकार हमने देखा कि प्रत्येक ऋतुमे दूधकी आवश्यकता है और कोई ऋतु ऐसा नहीं है जिसमे हम दूध न पी सके।

आयुर्वेदमें एक श्लोक इस प्रकार आया है—

> बल्यं बृंहणमग्निवृद्धिजननं पूर्वाह्न कालेपयो।
> मध्याह्ने बलदायकं रुचिकरं कृच्छ्राश्मरी छेदनम्।
> रात्रौ क्षीरमनेक दोष शमनं सेव्यं सदा प्राणिनाम्।

अर्थात् प्रातःकालका पिया हुआ दूध बल बढाता है, मोटा बनाता है शरीरमें मास बढाता है और अग्नि दीप्त करता है, दोपहरको पिया हुआ दूध बल बढ़ाता है, सुन्दर रुचि उत्पन्न करता है, मूत्रकृच्छ्र और अश्मरी रोगको दूर करता है और रातको पिया हुआ दूध अनेक दोषोको शान्त करता है, इस कारण मनुष्यको सदैव दूधका सेवन करना चाहिए।

आधुनिक डाक्टर रातको दूध पीना अच्छा नहीं समझते।

वे कहते हैं रातको खाली पेट सोना चाहिए। हिन्दुस्तानियोंने यह बुरी आदत सीख रखी है कि रातको सोते समय दूध पीते हैं। स्वास्थ्यके नियमोंपर विचार करनेसे यह सही जान पड़ता है कि यदि सोनेके दो-ढाई घंटे पहले भोजन कर लिया जाय तो इतने समयमें आमाशयसे अन्न या भोजन करीब करीब निकल जाता है और खाली पेट हो जाता है। इस अवस्थामें सोने पर नींद अच्छी आती है और भोजनके पचनेमें कोई गड़बड़ी नहीं पड़ती। यदि सोते समय दूध पी लिया जाय तो पेट फिर भर जाता है और स्वास्थ्यपर बुरा असर डाल सकता है।

यह याद रखनेकी बात है कि दूध यदि पच जाय तो उससे स्वास्थ्यपर बुरा असर पड़नेका डर नहीं है। यह हम मानते हैं कि बार बार खाना स्वास्थ्य खराब करता है। इस दृष्टिसे भोजन करनेके बाद दूध पीना हानिकारी हो सकता है।

डाक्टरोंके जिस तर्कका ऊपर जिकर किया गया है, वह वस्तुतः आयुर्वेदका सिद्धान्त है। जिसे चुपकेसे अपनाकर डाक्टर डकार जाते हैं और यह नहीं बताते कि वे किस आधार पर बात बना रहे हैं। आयुर्वेदकी आज्ञा केवल यही है कि रातको दूध पीना चाहिए। उसमें कभी भी ऐसी आज्ञा नहीं दी गई है कि भोजनके बाद दूध पिया जाय अथवा दूध पीकर तुरन्त खाया जाय। स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमोंकी जानकारीके बाद मनुष्यको स्वयं निश्चय करना चाहिए कि दूध कैसे पिया जाय।

अनुभवसे यह देखा गया है कि रातको दूध पीनेसे आँखकी रोशनी क्षीण नहीं होती और बढ़ती है। इसलिए आयुर्वेदमें लिखा है—

रात्रौपथ्य भक्ष्यक्षीरपयांसि चक्षुर्हित १९२ सू।

अर्थात् रातका दूध पीना पथ्य है अनेक दोषोंको शान्त करता है और आँखोंके लिए हितकारी है। यह हमने स्वयं अनुभव करके देखा है।

रातको दूध पीनेके सम्बन्धमें आयुर्वेदमें स्पष्ट उल्लेख है—

वह्नित पेय निशिकेवलं पयो भोज्य न तेन सहौदनादिकम्।

भवेदजीर्णं न शयीत सर्वथा ईषच्च पीतस्य न शेष मुत्सृजेत्।

अर्थात् रातको केवल दूधही पीना चाहिए उसे चावल आदि के साथ नहीं खाना चाहिए। दूध पीकर सोनेसे अजीर्ण होनेका डर रहता है इसलिए दूध पीकर तुरन्त ही सोना नहीं चाहिए। बल्कि कुछ देर जागना चाहिए। जिस बर्तनमें दूध पिया जाय उसमें जूठा दूध नहीं छोड़ना चाहिए क्योंकि यदि वह थोड़ा देर भी पड़ा रहेगा तो बिगड़ जायगा और दुबारा इस्तेमालमें नहीं आ सकता। इसलिए उतना ही दूध लिया जाय जितना पिया जा सके। यदि न पिया जाय तो उसे फेंक देना चाहिए।

दूधमें वीर्य वर्द्धक शक्ति है इसलिए वीर्य बढ़ानेके लिए दूध पीना चाहिए। गृहस्थाश्रममें रहनेपर विषय भी करना पड़ता है इसलिए यदि वीर्य बढ़ानेके लिए दूधका उपयोग न किया जाय तो विषय करनेपर क्षीणता आ जायगी और स्वास्थ्यपर बुरा असर पड़गा।

वीर्य सम्बन्धी कमजोरी न आने देनेके लिए दूधसे बढ़कर कोई चीज नहीं है। राजे महराजे इसीलिए हथिनी तकका दूध इस्तेमाल किया करते थे क्योंकि हथिनीके दूधमें स्तम्भक शक्ति भी होती है। स्त्रीका दूध भी इसी कामके लिए इस्तेमाल होता है। परन्तु अधिक मात्रामें स्त्रीका दूध मिलना सुलभ नहीं है इसलिए गाय आदिका दूध काममें आता है।

कामियोंका कहना है कि दूध पीकर विषय करने और विषय से विरत होनेपर दूध पीनेसे शरीरमें किसी तरहकी क्षीणता नही आती। परन्तु केवल विषय करनेके ही लिए दूध पीना उचित नहीं है क्योंकि मनुष्य जीवनका ध्येय केवल विषय ही नहीं है परोपकार और लोक कल्याण है।

स्वस्थावस्थाके भोजनमें दूधका क्या इस्तेमाल हो सकता है इस विषयपर ऊपर लिखा गया। रोगावस्थामें भी दूधका कम इस्तेमाल नहीं है। दूधसे अनेक रोग अच्छे किये जाते हैं अनेक रोगोंमे दूधका पथ्य दिया जाता है। रोगावस्थामें दूध देनेके संबध में हम अलग अध्याय में लिखेंगे इसलिए यहाँ केवल सकेत भर कर दिया गया है।

हॉ नये ज्वरमे, आममें, अतीसारमे, मन्दाग्निमें और कोढ रोगमे दूध पीना वर्जित है। क्योंकि दूध पीनेसे ये रोग और बढ जाते है। जिनके पेटमे कीडे हो उनको भी दूध पीना मना है। दूधसे पेटके कीडे बढते हैं घटते नहीं। यदि खाँसी कफकी हो तो भी दूधसे हानि होनेका डर रहता है। सूखी खाँसीमें दूध हानिकर नही होता।

अध्याय ६

दूधकी बनी चीजें और उनका स्वास्थ्यपर प्रभाव

दूधके अत्यन्त उपयोगी होनेके कारण उसकी अनेक चीजे बनती हैं। कुछ चीजे तो रोगियोंके कामकी होती हैं और कुछ तन्दुरुस्त लोगोंके। भोजनको स्वादिष्ट बनानेकी प्रथा बहुत दिनोंसे

प्रचलित है। तरह तरहकी मिठाइयोंने भोजनका स्थान ग्रहण कर रखा है। दूधकी भी बहुत सी मिठाइयाँ बनती है।

हमारे शरीरके लिए चीनीकी आवश्यकता अनिवार्य है क्योंकि इससे हमें शक्ति मिलती है। चीनी हमारे शरीरमे शक्ति प्राप्त करनेके लिए ईंधनका काम देती है। इसीलिए तो लोग चीनीके अनेक खाद्य पदार्थ तैयार करते हैं और खाते है।

चीनी और दूधके सयोगसे बहुतसी मिठाइयाँ और बहुत तरह के स्वादिष्ट खाने बनाये जाते हैं जो बहुतही पौष्टिक और तरावट के सामान समझे जाते हैं।

ईख एक बहुत उपयोगी सामान है, इससे स्वास्थ्य वर्द्धक पदाथ काफी मिलता है किन्तु ईख चूसनेसे ही वह गुण हमे मिलते हैं। मशीनसे दबाकर रस निकालनेमे कुछ तत्व कम हो जाते हैं। आगपर पनीला अश जलाकर गुड बनानेमें कुछ और आवश्यक पदाथ जैसे विटामिन आदि निकल जाते हैं कुछ खनिज लवण भी खूनमें न मिलने लायक बन जाते हैं। फिर भी बहुत कुछ तत्व उसमे शेप बच जाता है जो शरीरको नीरोग रखनेमे सहायक हो सके।

देशी तरीकेसे चीनी बनानेमे गुडको फिर आग पर चढाना पडता है, और मैलके रूपमे उसमेके खनिज लवण निकालकर बाहर कर दिये जाते हैं। ऐसी चीनी सेवारसे साफ की जाती है और मटमैले रगकी बनती है, अब देशी चीनी कम बनाई जाती है क्योंकि मशीनकी बनी चीनीके मुकाबलेमे वह जॅचती नहीं है। मशीनकी चीनी धपाधप सफेद नयनाभिराम होती है, परन्तु उसमें न तो कोई विटामिन रह जाता है और न कोई खनिज लवण ही रह जाता है। यदि सयोगसे कुछ बच रहता हो तो

शरीर उसका कुछ उपयोग नहीं कर सकता क्योंकि वह खनिज लवण खूनमे मिलने लायक नहीं रहता है। यह चीनी केवल ईंधन का काम दे सकती है और खानेपर हमारे रक्तमें अम्लता (acidity) बढाती है जो रोगका कारण है। गुड या ईखमे जो पदार्थ रक्तमे क्षारता (alkalinity) बढानेवाले होते हैं वे मैलके रूपमें निकाल दिये जाते है इस तरह हमने देखा कि चीनीका उपयोग स्वास्थ्य वर्द्धनकी दृष्टिसे अच्छा नहीं है। देशी चीनीमे कुछ विटामिन बच जाते हैं, कुछ सेवारके मिलानेके कारण आ जाते हैं।

जिन लोगोके भोजनमे शाक-तरकारियोका[1] उचित ढङ्गसे मिश्रण रहता है, जो फलोका उचित मेल उचित ढङ्गसे अपने भोजनमें करते हैं यदि ऐसे लोग बाजारू चीनी का इस्ते-माल थोड़ा-बहुत करें तो उतना हर्ज नहीं है क्योंकि चीनीसे रक्तमे जो अम्लता (acidity) बढ़ेगी वह और चीजोसे कम हो जायगी। परन्तु जो लोग मैदा, गोश्त, अण्डे, भूनी तरकारी मसाले आदि जो प्राय सभी अम्ल,वर्द्धक हैं खायेंगे और चीनी का भी उपयोग- करेंगे तो वे सब तरफसे रक्तकी अम्लता बढाने वाली ही खूराक लेंगे फिर उनके रोगी होनेमे क्या सन्देह है। ऐसे लोग यदि चीनीका उपयोग न भी करे तो भी वे स्वस्थ रह सकेंगे इसमें सन्देह है।

चीनीके सम्बन्धमे इतना लिखकर हम पाठकोको यह बताना चाहते हैं कि दूध और चीनी या खोया और चीनीके सयोगसे

---

[1] विशेष जानकारीके लिए देखिये हमारी पुस्तकें स्वास्थ्यके लिए शाक तरकारियाँ और फलाहार चिकित्सा।

बनी मिठाइयाँ हमारे स्वास्थ्यके बनानेमे सहायक नहीं हो सकतीं। उलटे स्वास्थ्य खराब करेंगी इसलिए रोगियोंको तो ऐसा भोजन मिलना ही नहीं चाहिए।

यह निश्चित है कि हम साधारणतया विरक्त या सन्यस्त जीवन नही जिता सकते। कभी कभी हमारी इच्छा दूसरे ढङ्गकी चीजें खानेकी होती ही है, कभी-कभी मित्रो और मेहमानोंका स्वागत करना ही पडता है, इसलिए कभी-कदाच यदि मिठाई या दूध चीनीके योगसे बनी चीज स्वय खाले या घरमे बनवाले तो हर्ज नहीं है। परन्तु यह निश्चित है कि इतनीसी गफलत या रियायतके लिए भी हमे प्रायश्चित्त स्वरूप कुछ करनाही पडेगा। जैसे शाक तरकारियोंका प्रयोग बढाना, फलोंका प्रयोग बढाना, उपवास करना, एनिमा लेना आदि कुछ करना ही पडेगा जिससे कि अम्लता नष्ट हो जाय।

जो चीनी या मिठाई हम आज खाते हैं यह जरूरी नही है कि उससे आज ही हमारे स्वास्थ्यको नुकसान पहुँच जाय। इसीलिए बहुतसे लोग ऐसे होते हैं जो बहुत अधिक चीनी और मिठाई खाते रहते हैं और स्वस्थ भी रहते हैं। दाँत और मसूढ़ोंके रोगी यदि आज चीनी खायें तो कल ही उनके मसूडे मे सूजन आ जायगी और उनको उसी समय चीनी खानेकी सजा मिल जायगी।

चीनी या गुड़का उपयोग दूधके साथ या अलग कम ही करना चाहिए। क्योंकि मीठा हमारे और भोजनके पदार्थोंमे भी होता है। एक प्रकारकी चीनी तो गेहूँ और चावलके अन्दर भी होती है। आलू, शकरकन्द, चुकन्दर, रतालू आदिमे भी एक प्रकारकी चीनी मिलती।

दूधमे भी उत्तम चीनी होती है। फलोमे जैसे केला, अंगूर, खजूर, छुहारा, किशमिश, अजीर, गूलर, पपीता आदि मे चीनी रहती है। यदि इन चीजो को खाया जाय और ईखकी चीनी कम खाई जाय तो उतना हर्ज नही हो सकता।

चीनी[1] की मिठाई और दूध चीनीकी बनी मिठाई जीवनी शक्तिको कम करती है, रोग निवारक शक्ति क्षीण करती है, इसलिए चिकित्सक के नाते हम इसके अधिक उपयोगके विरुद्ध हैं। हॉ जो लोग स्वस्थ हैं वे कभी कभी थोडी मात्रामे खा सकते हैं।

मधुर रसका बहुत अधिक उपयोग चाहे वह जिस तरहकी मिठास हो रोग उत्पन्न करनेवाला होता है। आयुर्वेद मे स्पष्ट लिखा है—

मधुर रसको सदैव और निरन्तर सेवन करनेसे मनुष्यके शरीरमे मोटापन, शरीर मे कोमलता या मृदुता, आलस्य, निद्राधिक्य, शरीरमे भारीपन, मन्दाग्नि, अरुचि मुख तथा कठमे मासकी वृद्धि (टासिल्स बढना) श्वास, खॉसी, प्रतिश्याय (जुकाम), अलसक, शीतज्वर, अफरा, मुखमे मीठापन, कै, बेहोशी आवाजका बिगड जाना, गलगड, कठमाला, घेघा, श्लीपद (फील पॉव), बस्ती, धमनी, और मलद्वारमे दोषोका सचय करता है, और ऑखोमें अभिष्यन्द (ऑख उठना) तथा कफके अनेक रोग उत्पन्न करता है। इसी विकारका स्टार्च प्वायजनके कारण उत्पन्न व्याधि कह सकते हैं।

मिठाइयोके अलावा दूधसे बनी चीजें हैं—मलाई या दूधकी

---

[1] चीनीके सम्बन्धको अधिक जानकारीकी बातें हमारी पुस्तक शक्करके गुण और उपयोग में भी देखिए।

साढी है। इसे संस्कृतमें सन्तानिका कहते हैं। और चीजे है, खोया, रबडी, दूधका छेना, दूधका पानी, दही, मठा, घी, मक्खन, दहीका पानी आदि। दूधका दूसरा भेद है मक्खनियाँ दूध।

इन चीजोंमे से दूधका पानी, दहीका पानी, मक्खनियाँ दूध, मठा, मक्खन ज्यादातर रोगियोको इस्तेमाल कराये जाते हैं, मक्खनियाँ दूध, मठा और मक्खन तनदुरुस्त आदमी भी खाते हैं। 'खोया, रबडी, मलाई और छेना या छेने से बनी चीजें ज्यादा तर तन्दुरुस्त लोग ही खाते हैं। यो तो इन चीजोका खूब ही उपयोग होता है और ये सब चीजे अकसर तन्दुरुस्ती बढाती भी है किन्तु यदि हम इनको स्वास्थ्यके नियमोंकी कसौटीपर परखने का प्रयत्न करें तो कुछ अच्छी खरी उतरेंगी, कुछ आधी अच्छी उतरेंगी और कुछ अच्छी नहीं उतरेंगी गोकि उनका प्रयोग खूब होता है।

दूधसे कई तरहके खाद्य पदार्थ भी तैयार होते हैं, जैसे खीर, सेवई, दलिया, जावर (लौकी, दूध चावल और जरासा नमकसे बना खाद्य पदार्थ) साबूदाना आदि। इसके अलावा, दूध रोटी, दूध भात भी खानेका रिवाज है। कुछ लोग मखाने की खीर दूध में पका कर खाते हैं। कुछ लौकीकी खीर पकाते हैं। पाक शास्त्रियों ने अनेक प्रकारके भोजन, जैसे दूधकी पकौडी दूधके आम और न जाने क्या क्या चीजें, गढ डाली है। इन सब चीजोको भी हमे स्वास्थ्यकी कसौटीपर कसकर देखना चाहिए कि ये चीजें हमारे स्वास्थ्यके लिए कहाँ तक उपकारी सिद्ध होगी। किसी भी चीजको हमे इसलिए नहीं खाना चाहिए कि उसके खानेका रिवाज बहुत है। नीचे की पक्तियोमें हम इनके परखनेका प्रयत्न करेंगे।

अच्छे भोजनमें मोटे तौरसे निम्न गुण होने चाहिए—

(१) भोजन हलका हो सुपच हो।

(२) शारीरिक बल बढ़ावे, धातुओंको पुष्ट करे और आवश्यक शक्ति और रक्त पैदा करे।

(३) शरीरमे रोग-निवारक शक्ति पैदा करे।

(४) रोगोसे लड़नेकी और उनको मार भगानेवाली शक्ति बढ़ावे।

(५) रक्तकी २० प्रतिशत अम्लता और ८० प्रतिशत क्षारताका अनुपात कायम रखे।

(६) सभी विटामिनो और खनिज लवणोसे युक्त हो।

दूध इन ६ गुणोसे युक्त है। इसलिए दूधके उत्तम भोजन होनेसे इनकार नहीं किया जा सकता। किन्तु ये सभी गुण तुरन्तके दुहे ताजे दूधमे ही होते है। दूध पीनेका सही तरीका तो यह होना चाहिए था कि स्तनमे मुँह लगाकर दूध पिया जाय जैसे स्तनपायी बच्चे पीते हैं किन्तु व्यावहारिक कठिनाइयोके कारण ऐसा करना सरल नहीं है। इसलिए धारोष्ण दूधकी प्रथा चली।

जो दूध ज्यादा देर तक रखा रहता है उसकी रोग निवारक शक्ति क्षीण हो जाती है और रोगोसे लड़नेकी क्षमता बढानेवाली शक्तिका ह्रास हो जाता है।

जब दूध अधिक गरम किया जाता है और उसकी मलाई, रबड़ी, खोया आदि बनाते है, तब, उसमेके खनिज लवणोकी रक्तमे सीधे मिल जानेकी शक्ति कम हो जाती है या क्षीण हो जाती है और उसके खनिज लवण रक्तमे मिलते नहीं, विजातीय पदार्थकी भाँति पड़े रहते हैं। दूसरे उसके विटामिन प्राय सभी नष्ट हो जाते हैं और ये सभी चीजे भारी या देरमे पचनेवाली

हो जाती हैं और दूधकी बनी इन चीजोंमे केवल नम्बर ७ वाला गुण रह जाता है अर्थात् शारीरिक बल बढाकर सभी धातुओंको पुष्ट करता है और आवश्यक शक्ति और रक्त पैदा करता है।

हमने ऊपर यह देखा कि दूधसे रबडी, मलाई, खोया, खीर आदि बनानेमे ६ गुणोमे से ५ गुण या तो बहुत कम हो जाते है या नष्ट हो जाते है।

हमारे इस कथनका प्रमाण यह है कि प्राय सभी वैज्ञानिक यह मानते है कि सस्कारसे गुणमे अन्तर हो जाता है। आग द्वारा और मथन द्वारा भी चीजोंमे सस्कार पैदा होता ही है। यही बात चरकने भी मानी है।

दूधका पानी, मक्खनियाँ दूध आदि भी दूधसे हीनगुण हो जाते है परन्तु उनमे विटामिन कम नष्ट होते हैं खनिज लवण कम खराब होते है उनकी रोग निवारक शक्ति उनमे रहती है और साथ ही वे हलके भी होते है अर्थात् जल्द पचते है। इसलिए रोगियो को दिये जाते है। नीचेकी पक्तियोंमे इन सबपर अलग अलग हम विचार करना चाहते हैं और इनका गुण बताना चाहते है।

मलाई

इसे सस्कृतमे सन्तानिका कहते है, दूधको गरम करनेपर दूध का जो अश ऊपर आकर गाढा होकर जम जाता है उसे ही मलाई या साढी कहते हैं।

यह भारी (देरसे पचनेवाली) होती है, शीतल गुणवाली होती है, रक्त पित्त को शान्त करती है, मैथुन शक्ति बढाती है, तृप्ति करती है, शरीरका मास बढाती है। (अर्थात् इसीमे प्रोटीनका अश अधिक हो जाता है) यह चिकनी है अर्थात् दूधका स्नेह

(घी) इसमे अधिक आ जाता है, अत बल बढाती है और वीर्य और कफ बढाती है।

खोया

दूधको आगपर चढ़ाकर आँच देकर पानी जलाकर गाढा करते है इसी को खोया कहते है। यह कफ बल, और वीर्य बढाने वाला है। खोये और चीनी के योग से कई मिठाइयाँ बनाई जाती हैं। इन चीजोका शारीरिक स्वास्थ्य पर क्या असर पडेगा इस पर हम विचार कर चुके है।खोया समूचे दूधसे भी बनाया जाता है और मक्खन निकाले हुए दूधसे भी।

खीर (पायस)

जितना दूध हो उसको आगपर चढाकर आधा जला दे तब उसमे दूधका आठवाँ हिस्सा उत्तम चावल डालकर न बहुत पतला और न बहुत गाढा पकावे। इस प्रकार सिद्ध खीर परमान्न कहलाता है। लोग इसमे मेवे भी डाल लेते है।

जिस प्रकार चावलकी खीर बनाई जाती है वैसेही गेहूँकी खीर बनती है। दूध लौकीकी खीर बनती है। केवल मखाने और दूधकी भी खीर बनती है और लोग खाते है।

चावलकी बनी खीर दुर्जर (कठिनाईसे पचनेवाली) बल वर्द्धक धातु पुष्ट करनेवाली, भारी और वीर्य वर्द्धक है। इससे शरीरमे मास बढता है और शरीर पुष्ट होता है। यह हलका दस्त भी लानेवाला और पित्त शान्त करनेवाला है।

गेहूँकी खीर बलवर्द्धक है और चरबी और कफको बढाती है। भारी होती है। यह ठढी है, पित्तको शान्त करती है, और

वीर्य बढ़ाती है। ठढी होनेके कारण यह वायु दोषके अनुकूल नहीं पडती, उसे कुछ बढाती है।

और जो खीर बनती है वे सभी भारी, वीर्य वर्द्धक, कफ बढानेवाली होती है किन्तु खनिज लवण और विटामिनो का अभाव रहता है।

मक्खनिया दूध

दूधको मथानीसे मथकर क्रीम या मलाई निकालते है इससे मक्खन तैयार होता है। इस प्रकार दूधका स्नेह या घी वाला भाग ही दूधसे अलग होता है। दूधमे जितना विटामिन ए होता है उसका ९० प्रतिशत मक्खनमे निकल जाता है। केवल १० प्रति शत दूधमे रह जाता है। लेकिन दूधके और दो विटामिन बी और सी करीब करीब समूचे बने रह जाते है और दूधकी चीनी तथा प्रोटीन (मास बनानेवाला तत्व) ज्योके त्यो उस दूधमे रहते हैं। इस प्रकार हम देखते है कि यह मक्खनिया दूध करीब-करीब असली दूधसे बहुत कुछ मिलता है। मक्खन निकल जानेसे यह हलका बहुत हो जाता है, और रोगी आदमी भी इसे पचा सकता है। और रोगी को यह दिया भी जा सकता है।

जिन गरीबोको गरीबीके कारण दूध नहीं मिलता उनको यह दूध सस्ता पडेगा। लोग इस दूधको हेठी निगाह से देखते है और यह समझते है कि यह दूध निकम्मा होता है। परन्तु दर असल यह दूध ऐसा निकम्मा नहीं है और इस्तेमाल करने लायक है।

दूध बेचनेवाले बहुतसे ग्वाले असली दूधमे मक्खनिया दूध मिलाकर असलीके नामसे बेच देते हैं, और लोग उस दूधको पीते

हुए नहीं हिचकते, फिर खुल्लम खुल्ला मक्खनिया दूध पीनेमें क्या एतराज होना चाहिए।

मक्खनिया दूधसे दही बनाया जा सकता है और वह दही मथकर मठा बनाकर इस्तेमाल किया जा सकता है।

यहाँ पर दूध मथने और मक्खन निकालनेका इन्तजाम अच्छा नहीं है। दूधवाले उसे खुले बरतनमें देहातोंसे ले आते हैं। सुबहका दूध दोपहर तक या शामतक मथा जाता है और मक्खन अलग किया जाता है।

इस प्रकार मक्खनिया दूधकी हिफाजत न होनेके कारण बिगड़ जाता है और गरम करते ही फट जाता है। और लोगोंको नुकसान उठाना पड़ता है। यदि व्यापारकी दृष्टिसे दूधकी हिफाजत की जाय तो धनकी प्राप्ति भी हो सकती है और लोगोंको दूध भी मिल सकता है। यदि अच्छा मक्खनिया दूध न मिले तो उसका इस्तेमाल करनेकी हम राय नहीं देते।

शहरके आस-पासके देहाती दूध बेचनेवाले मक्खन निकलवाने के लिए शहरमें आया करते हैं और समय और दूध दोनोंका नुकसान उठाते हैं। घरमें दूधसे मक्खन निकाल लेना मुश्किल नहीं है। दूधसे मक्खन निकालनेके लिये दूधको पहले गरम कर लेना पड़ता है और गरम करके फिर उसे ठंडा करते हैं जितना ही अधिक ठंडा होगा उतनी ही जल्दी और उतना ही अधिक मक्खन निकलेगा। इस ठंडा किये दूधको बड़ी मथानीसे जोरसे मथते हैं। इसके लिए मटका भी मजबूत रखते हैं।

कुछ लोग एक डेढ इञ्च मोटा और दो ढाई गज लम्बा बाँस लेकर उसका एक सिरा एक फीट तक चार हिस्सोंमें फड़वा देते हैं और उस फटे फट्टे में गोल लकड़ी लगाकर रस्सीसे बाँध देते

है जिसमे लकड़ी निकलती नही और वह हिस्सा चौडा होजाता है, इस बॉसको बॉसकी कैनकी गेडुली मे डाल देत है। वह गेडुली रस्सीमे बॅधी होती है और वह रस्सी किसी मजबूत खूॅटीसे बॅधी रहती है। फिर बॉसके नीचेवाले हिस्सेको जो चौडा किया हुआ रहता हे मटकेमे डाल देत है और बॉसकी मुठिया मे रस्सी इस प्रकार लपेट देते हैं कि एक छोर एक हाथमे दूसरा छोर दूसरे हाथ मे लेकर खींचते हैं ता वह मथानी नाचने लगती है और दूध का मथना शुरू हो जाता है इस तरह मक्खन अलग हो जाता है और बचा हुआ दूध मक्खनिया दूध कहा जाता है। दूधसे मक्खन निकालना कुछ मुश्किल नहीं है। दूधको ठडा करनेके लिए थोडे बरफकी जरूरत पडेगी जो देहातमे न मिल सकेगा यही कठिनाई है।

यकृत रोगम घी या मक्खन नुकसान करता है क्योकि यह देरसे पचनेवाली चीज है। इसके पचानेके लिए यकृतको परिश्रम करना पड़ता है और यकृतपर परिश्रम पडनेसे वह और खराब होता है। इसलिए इस रोगम भैसका दूध जिसमे घीका अश अधिक होता है नुकसान करता है गायका दूध भी नुकसान कर सकता है क्योकि उसमे भी कुछ मक्खन रहता ही है। इस रोगमे मक्खन निकाला हुआ दूध या मठा जिसमेसे नैनू (मक्खन) निकाल लिया गया हो देना चाहिए जिसम रोगीको हलका और सुपच भोजन मिलनेके कारण रोग घटे और स्वास्थ्य लाभ हो।

मक्खनिया दूधसे उसका प्रोटीन का भाग छेनाके रूपमे अलग किया जा सकता है और उस छेनेका द्वारा कुछ उपयोग भी किया जा सकता है जैसे कोई मिठाई आदि, बनाना। दूधको आगपर रखकर उसमे थोडासा नीबूका रस निचोड देनेसे और

गरम कर देनेसे दूध फट जाता है और दूधकी प्रोटीन अलग हो जाती है, उसको पतले कपडे से छान लेनेसे दूधका पानी बिलकुल अलग हो जाता है और प्रोटीन अलग ।

दूधसे मक्खन और प्रोटीन अलग कर लेनेपर जो पानी बचता है वह भी बेकाम नहीं होता। उसमे दूधकी समूची चीनी घुली रहती है, और विटामिन बी जो पाचन शक्तिको दुरुस्त रखनेवाला तत्व है इसमे पाया जाता है। हमारी रायमे उपयोगकी दृष्टिसे वह पानी भी फेंकने लायक चीज नहीं है। दूधकी चीनी मामूली चीनीसे बहुत कीमती चीज है और स्वास्थ्यके लिए बहुत ही उपयोगी चीजोंमें से है। जितनी उम्दा दूधकी चीनी होती है उतनी उम्दा और कोई चीनी नही होती।

इस प्रकार हमने यह देखा कि मक्खन निकाले हुए दूधका भी उपयोग कम नही है और इसका इस्तेमाल बढानेमे लाभ ही है ॥

दूध का पानी (whey)

दूधका पानी रोगियोंको देनेके लिए इस्तेमाल किया जाता है, टाइफाइड ज्वरमे, जिसमे पाचनयत्र बिगड जाता है और आँतोमे घाव हो जाता है कोई भी खानेकी चीज नहीं दी ज सकती , किन्तु दूधका पानी इस रोगमे दिया जाता है। इससे थोडी शक्ति मिलती रहती है जितने आरामकी जरूरत है उतना आराम भी मिल जाता है। समूचे दूधसे ही दूधका पानी निकाला जाता है। इसकी विधि यह है कि दूधको आग पर चढा कर गरम किया जाता है, और गरम हो जाने पर कोई खट्टी चीज जैसे नीबूका रस या फिटकरीके घोलकी कुछ बूँदे डाल दी जाती हैं। और जरा और गरमकर देते हैं और एक दो बूद

रस या घोल और डाल देते हैं। और दूध फट जाता है। उसे कपड़ेसे छान लते हैं। पानीका रग किंचित हरापन लिए होता है। यह पानी बहुत ही हलका पथ्य है और इससे रोगके बढने की बिलकुल आशका नहीं रहती।

जिस कपडेसे यह फटा हुआ दूध छाना जाता है उसको दुबारा भी छाननेके काममे ला सकते है। परन्तु दुबारा इस्तेमाल करनेके लिए उस कपडेको खुब साफ कर लेना चाहिए। उसे अच्छी तरह धोकर गरम पानीमे खौला लेना चाहिए और फिर धूपमे सुखा लेना चाहिए। यदि बिना अच्छी तरह साफ किये हुए उस कपड़ेको दुबारा छाननेके काममे लाया जाय तो उससे रोग बढ सकता है क्योकि उस कपड़ेमे दुगँध आने लगती है और उसमे,दूधके लालचसे रोगके कीटाणु लग जाते हैं।

इस प्रकार जो दूधका पानी निकलता है उसमे दूधका १० प्रतिशत विटामिन ए, विटामिन बी समूचा और दूध की चीनी बची रहती है और दूधका स्नेह भाग (घी) और प्रोटीन अलग हो जाते है।

यह पानी ज्वरको कम करता, है प्यासको शान्त करता है, उपवास करने पर भी रोगो से अधिक दिनो तक लडनेकी शक्ति देता है, शरीरकी रोग निवारक शक्ति बढता है।

दूधके पानीको संस्कृतमे मोरट या जेज्जट कहते हैं। यह मुख शोष, प्यास, दाह (भीतरी जलन) को दूर करता है और रक्त पित्त (मुँह आदिसे खून गिरना) और ज्वरको नष्ट करता है। आयुर्वेद में लिखा है—

मुखशोपतृषादाह रक्तपित्त ज्वर प्रणुत्।
लघुर्बल करो रुच्या मोरट स्याद् सिता युत ॥

इस श्लोकका भावार्थ यह है कि दूधका पानी रक्तपित्त और ज्वरको शान्त करता है और प्यास, दाह और मुखके सूखनेमे लाभ दायक है। यदि इसमे चीनी मिलाकर दिया जाय तो यह स्वादिष्ट हो जाता है और बल बढाता है अर्थात् चीनीके गुणके कारण शक्तिको बढ़ाता है और हलका होता है।

ऊपर फिटकरी के घोलसे दूध फाडनेको लिखा गया है। अत फिटकरीका घोल तैयार करनेकी विधि बता देना आवश्यक जान पडता है जिससे समय पर पाठक इसका इस्तेमाल कर सके।

फिटकरी खट्टापन लिए होता है इसलिए दूध फाडनेके लिए इसका इस्तेमाल होता है। फिटकरीको बारीक पीसकर बोतलमे डाल दीजिए। उस बोतल मे ऊपरसे पानी छोड दे जिसमे सब फिट करी पानी मे मिल जाय। थोडी देर बाद देखें यदि कुछ फिटकरी नीचे बिना घुली बच गई है तो घोल को तैयार समझिए और यदि न बची हो तो थोडी फिटकरी पीसकर और मिलाइए, जब कुछ फिटकरी बिना घुली रह जाय तब घोल तैयार समझे। वही घोल दूध फाडनेके काममे आता है और यह घोल कुछ दिनो तक रखा भी रह सकता है। इस घोलके चन्द कतरो (बूंदो) से ही दूध फट जाता है।

प्राचीन कालके वैद्य दूध फाड़नेके लिए नीबूका रस अथवा फिटकरी का इस्तेमाल खराब समझते थे। उनके विचारसे नीबू और दूध का सयोग उत्तम नहीं है। वे गरम दूधमे मठा या खट्टा दही डालकर दूध फाड़ते थे। आयुर्वेदमे लिखा है---

दही या मठेसे दूध फाडकर वस्त्रसे छानने पर घनभागको छाना कहते हैं। दूध फाड़नेके सम्बन्ध में यह याद रखनेकी बात है।

छाना (तक्रपिण्ड)

नीबूके रस या फिटकरीके घोलसे दूधका जो घन भाग अलग जाता है, उसीको छाना कहते हैं। इसमे दूधकी प्रोटीन और मक्खन या घी होता है यह बहुत ही पुष्ट भोजन है, और बल बढाता और शरीरमे मास बढाता है। यह सब तरहके रोगियोको नही दिया जाता। जिन रोगियोकी ताकत बढानी होती है, उनको यह दिया जाता है। यक्ष्मा (थाइसिस) के रोगमे जितना दूध पीना चाहिए उतना दूध रोगी नही पी सकता और उसकी ताकत बढाना आवश्यक होता है इसलिए उसे छाना दिया जाता है क्योंकि इससे ताकत अधिक आती है और अधिक मात्रामे खिलानेकी जरूरत नहीं पडती। छानाको ठोस भोजन समझना चाहिए। और दूधके पानीको पेय पदार्थकी तरह इस्तेमाल करना चाहिए। छाना के विषय मे आयुर्वेद मे लिखा है—

छाना वीर्य वर्द्धक है, शरीरमे मास बढानेवाला है, बल बढाता है, भारी होता है, कफ बढाता है, हृदयमे बल देता है, और वात पित्तको शान्त करता है।

किलाट (फटा दूध)

दूध फट जानेपर उसे पकाकर गाढ़ा करनेसे जो चीज तैयार होती है उसे किलाट कहते हैं।

क्षीर शाक

जो दूध कच्चा फट जाता है उसे क्षीर शाक कहते हैं।

प्राचीनकाल मे इन दोनो दूधोका भी इस्तेमाल होता था परन्तु रोगी व्यक्ति नहीं नीरोग व्यक्ति इस्तेमाल करते थे। इन दोनो

चीजो किलाट और क्षीर शाकके गुण भी छानाके सदृश ही समझना चाहिए।

दूध साबूदाना

रोगियोको दूध और साबूदाना जो चीनी या मिश्री डालकर पकाया हुआ होता है देनेकी प्रथा आजकल चल गई है। आज कल डाक्टरोकी देखा-देखी वैद्य भी यही पथ्य अपने रोगियोको बताया करते हैं। यह पथ्य अक्सर ज्वरके रोगियोको दिया जाता है। ज्वर एक ऐसा रोग है जिसमे उपवासका जरूरत रहती है जो लोग उपवास नहीं कर सकते जैसे बच्चे गर्भिणी स्त्री, कम जोर लोग उनको ऐसा हलका पथ्य जो जल्द पच जाय और ज्वर को भी दूर करे देनेकी आज्ञा प्राचीन चिकित्सको ने दी है। नये ज्वरमे दूध देनेकी प्रथा आयुर्वेद सम्मत नहीं है।

ऐलोपैथ डाक्टरोने जिनको पथ्यापथ्य का क ख ग घ भी नही मालूम रोगियोको दूध तथा दूध साबूदाना देनेकी प्रथा चलाई। इससे रोगी यह समझता है कि वह कमजोर नहीं होगा क्योकि वैद्यजी या डाक्टर साहब उसकी ताकत कायम रखनेके लिए चीज दे रहे है।

डाक्टर लाचार है कालेजकी सारी शिक्षामे उसे यह कही नहीं बताया गया कि दूध और दूध साबूदानासे हलके और ज्वर को कम करने वाले पदार्थ दुनिया मे हैं भी या नहीं। फलोके ससार मे जब वह आँख पर अज्ञानताका चश्मा लगाये टटोलता है तब उसे सेब अगूर और सन्तरे केवल तीन फल हाथ लगते हैं वह इन तीनोके गुणसे अनभिज्ञ है और जहाँ सन्तरेका उपयोग होना चाहिए वहाँ सेब या अगूर खिलाता है और जहाँ अगूरका उप-

योग होना चाहिए वहाँ सन्तरा खिलाता है। फलोमे अधिक पैसा खर्च होनेके कारण जब गरीब रोगी असमर्थता दिखाता है तब दूध साबूदानेकी राय देता है। निरक्षर भट्टाचार्य वैद्यजी जब यह देखते हैं कि चार बरस मेडिकल कालेजमे पढ़ा हुआ डाक्टर जो निस्सन्देह उनसे अच्छी योग्यता रखता है दूध साबूदाना खिलाता है तब हम क्यो न खिलावे क्योंकि उनकी जीविका ही नकल पर चलती है। इस प्रकार दूध साबूदानेका प्रचार दिन दिन बढ रहा है। चतुर वैद्य ऐसा पथ्य कभी नही बताते।

हम यहाँ दूध साबूदानाको स्वास्थ्यकी कसौटीपर कसकर देखना चाहते हैं कि रोगावस्थामे इसका उपयोग कहाँतक हित कर है।

दूध साबूदाना केवल उन रोगोमें ही दिया जाता है जिनमे या तो उपवास कराना चाहिए या हलका भोजन देना चाहिए। ऐसे रोगोमे साधारणतया ज्वर (fever), आँख उठना (आफथलमिया), अतीसार (डायरिया) आदि है। इसलिए जो लोग दूध साबूदाना रोगी को खिलाते हैं वे उसे हलका और पथ्य भोजन समझते हैं।

हलका भोजन वह समझा जाना चाहिए जिसके पचानेमे भीतरी यन्त्रोको कमसे कम परिश्रम करना पडे और उनको जितने विश्रामकी जरूरत है वह पूरा पूरा मिले।

पथ्य भोजन वह समझा जाना चाहिए जो रक्तके २० प्रतिशत अम्ल (acidity) और ८० प्रतिशत क्षारता (akalinity) को कायम रखे। या यदि अम्लता बढ गई हो तो क्षारता को बढावे और अम्लता कम करे।

हलके और पथ्य भोजनकी जिसे रोगावस्थामें दिया जा सकता

है दूसरी पहचान यह है वह प्रोटीन और स्टार्चसे रहित हो। खासकर उन रोगोंमे तो इसका अवश्य ही ध्यान रखना पडता है जिनमे उपवास कराना जरूरी है। प्राय सभी रोग शरीरमे स्टार्च की मात्रा अधिक होनेसे स्टार्च प्वायजन (श्वेत सारस या चीनी से उत्पन्न विष) के कारण ही होते है। जिनमे ऑखके रोग और ज्वर प्राय इन्ही कारणोसे होते है। अब हम देखते है दूध साबूदाना कहाँतक पथ्य है।

(१) दूधमे प्रोटीन होनेके कारण नये ज्वरमे वह अच्छा भोजन नहीं समझा जाता क्योकि उसके केसिनकी ऑतोपर एक तह जम जाती है और उसकी स्वाभाविक क्रियामे रुकावट डालती है।

(२) देरका दुहा हुआ और गरम किया दूध रक्तकी अम्लता को बढाता है। इसलिए यह रोगको बढानेवाला होगा दूसरे दूध हलका दस्तावर है इसलिए यह नये ज्वर, ऑखके उठने और दस्तके रोगमे अपथ्य है।

चीनी और मिश्री रक्तकी अम्लताको बढाती है और शरीरमे वही काम करती है जो स्टार्च करता है। दूधमे चीनी मिलानेसे वह अधिक कफ वर्धक हो जाता है और ज्वरके उतरने और उठी ऑख के अच्छे होनेमे रुकावट डालता है। इसलिए रोगीको देते समय दूध, मिश्री या चीनीका संयोग होना ही नहीं चाहिए। नीचे हम साबूदानेका वैज्ञानिक विश्लेषण देते हैं—

इसमे १२ २ प्रतिशत पानी, ० २ प्रतिशत प्रोटीन, ० २ प्रतिशत चिकनाई, ० ३ प्रतिशत खनिज पदार्थ, ८७ ७ प्रतिशत स्टार्च, ० १२ प्रतिशत कैलशियम, ० ०१ प्रतिशत फासफोरस, १ ३ मिली

ग्राम लोहा, प्रति सौ ग्राम, ३५१ उष्णाक शक्ति प्रति सौ ग्राम होती है। विटामिन नहीं होते।

साबूदाना करीब करीब शत प्रतिशत स्टार्च है। चावलकी जात का है। दूध साबूदाना और मिश्री तीनों मिलकर अत्यन्त कफ वर्धक (Starchy) है। यह मेदेमे देर तक रखा रहता है और रोग बढानेमे सहायक होता है। इससे शरीरमे अम्लता बढती है क्षारता नहीं इसलिए, इसका उपयोग रोगको घटानेवाला नहीं हो सकता। रोगको बढायेगा ही। इस पथ्यसे जो रोगी अच्छा हो जाय वह चिकित्सककी चिकित्सासे नहीं अपना तकदीरसे अच्छा होगा।

जो चिकित्सक रोगीको कामधेनु बनाकर उससे मनमाना धन दुहना चाहते हो और रोगीको जल्द न आराम करना चाहते हो वे ही इस पथ्यको रोगीको बतावेगे अथवा वे लोग बतावेंगे जिनके दिमागका दिवाला निकल गया है और वही रोगी इस तरहका पथ्य पसन्द करेगा जो चारपाईपर पडा-पडा अधिक दिनो तक आराम चाहता हो या अपने रोगको दीर्घकालीन (Chronic) बनाना चाहता हो।

रोगोके पथ्यापथ्यके सम्बन्धमे हम अलग पुस्तक लिखना चाहते हैं इसलिए यहाँ उसकी कुछ चर्चा करना अभीष्ट नहीं है।

दही

दूधमे दहीका जामन डालकर दही जमाया जाता है। ऐसा विश्वास किया जाता है कि एक प्रकारके बक्टेरिया (कीटाणु) दूधका दहीमे परिवर्तित कर देते हैं। वे बक्टेरिया हमारे स्वास्थ्यके लिए लाभदायक होते हैं। दूधके दहीमें परिवर्तित होनेसे लैक्टिक

एसिड नामक एक प्रकारकी खटाई तैयार हो जाती है यह पेटके लिए बहुत ही उत्तम चीज है और हाजमेको दुरुस्त करती है, अनेक प्रकारके रोगके कीटाणुओंको दही नष्ट कर देता है।

जो बीजाणु (बक्टेरिया) दूधको दहीमे बदलते हैं उनको लैक्टिक एसिड बेसिलस कहते हैं। ये बीजाणु दूधकी चीनी पर प्रभाव डालते हैं। यह चीनी ही उन बीजाणुओंका भाजन है। ये बीजाणु ही लैक्टिक एसिड तैयार करते हैं। इसीलिए दही जमने पर दूधकी चीनीकी मिठास खतम हो जाती है और उसमे खटास आ जाती है असल मे लैक्टिक एसिडके पैदा होने से ही दूधका दही जमता है या दूध दहीके रूपमे बदल जाता है।

जिस दूधमे जामन नहीं डाला जाता उसमे भी ये बीजाणु अपना काम करते हैं और दूधकी चीनीको खा डालते हैं और दूध मे खटाई पैदा हो जाती है। बिना जामन डाला दूध खट्टा होकर गाढ़ा हो जाता है और फट जानेके कारण खाने लायक नहीं रहता जामन डालने से स्वादिष्ट दही हो जाता है और दूधसे अधिक गुणकारी बन जाता है।

लैक्टिक एसिड पैदा करनेवाले बीजाणु एक नहीं बीस तरह के होते हैं। यह नई खोजसे साबित हुआ है। इनमेंसे किसी भी तरहका बीजाणु दूधमे लैक्टिक एसिड पैदाकर सकता है। ये बीजाणु अपने शरीरमे गाँठ (Pores) नहीं बनाते इसीलिए दहीमे कोई गाँठ नहीं बनती। यदि दही मे कोई गाँठ बने तो खराब दही समझना चाहिए और भरसक उसे काममे नहीं लाना चाहिए।

ये बीजाणु बहुत अधिक गरमी नहीं बर्दाश्त कर सकते, मर जाते हैं। इसलिए यदि बहुत अधिक गरम दूधमे जामन डाल दिया जाय तो बक्टेरियाके मर जानेसे दूध नहीं जमेगा। ८० से

१०० डिग्री गरमी तक इनमें अधिक चैतन्यता रहती है और इसी गरमीमें ये अपने परिवारको खूब बढाते है। और ५० डिग्रीका गरमीमें य शिथिल हो जाते है और इनकी बढवार रुक जाता है तथा इतनी गरमीमें लैक्टिक ऐसिड बनता ही नही। यदि १०० डिग्रीसे दूध अधिक गरम हो तो इनकी चैतन्यतामे कमी आ जाती है और इनमें शिथिलता आने लगती है और यदि गरमी १५० डिग्रीकी हो तो ये मर जाते है।

हमारे पास लोगोकी चिट्ठियाँ अकसर आती है कि उनके यहाँ दही जमता ही नहीं। दही न जमनेका कारण यही है कि वे गरमी सरदीका ठीक प्रबन्ध नही कर पाते। जाडेमें जामन डालनेके बाद यदि दूध ठडा हो जायगा तो दही नही जमेगा। यदि ठडे दूधमे जामन डाला जायगा तब भी दही नही जमेगा। गरमी सरदीका ठीक प्रबन्ध होनेसे ही दही जमेगा। जाड़ेके दिनो मे जामन डालनेके बाद गरम राखपर रखनेसे दही जल्द जमता है। यदि आलमारीमे रख दिया जाय तो ठडक पाकर नही जमेगा। अकसर देखा गया है कि बिना जमा दही गरम राख पर दो तीन घटे रखनेसे बिलकुल ठीक जम जाता है, और कभी कभी अधिक देर तक भी रखनेकी जरूरत पडती है।

वैज्ञानिकों का कहना है कि यदि सब तरहसे बीजाणु रहित दूध ८५ डिग्रीकी गरमीपर रखा जाय और उसमे थोड़ेस लैक्टिक एसिड पैदा करनेवाले बक्टेरिया डाल दिए जायँ तो १२ १४ घटेमें बढ़िया स्वादिष्ट दही जम कर तैयार हो जायगा।

दही जमाने का सरल तरीका.

गायका असली दूध लेकर आगपर चढा दीजिए। जब

उबाल आ जाय अर्थात् खौलने लगे तब उतारकर १०-१२ मिनट योंही छोड़ दीजिए। इतनी देरमें दूध कुछ ठंडा हो जायगा। उसके बाद थोड़ा दही एक तोला या दो तोला जैसी दूधके अनुसार आवश्यकता हो लेकर उसमें एक दो चम्मच पानी डालकर मथ दीजिए और दूधमें डाल दीजिए। इसको जामन डालना कहते हैं। जामन डालनेके बाद दूधको एक बरतनसे दूसरे बरतनमें उस तरह फेटिये जैसे दूध बेचनेवाले हलवाई दूधमें चीनी मिलाकर फेटकर देते हैं। अर्थात् कुछ ऊँचाईसे दूसरे बरतनमें दूध उँडेलिए। इतनेसे दूध और जामन एकदिल हो जायेंगे और दूध भी काफी ठंडा हो जायगा। अब यदि सब दूध एकही बरतन में जमाना हो तो उसीमें रहने दीजिए। अगर आपका जी चाहे तो छोटे मिट्टीके सकोरे या करईमें भर-भरकर रख दीजिए। इच्छा हो चाँदीके कटोरेमें जमा दीजिए। २-२½ घंटेमें दही जम कर तैयार मिलेगा। दो-तीन दिनोंके अभ्यासके बाद आप ठीक समयपर जितने बजे चाहे उतने बजे ताजा दही तैयार कर सकते हैं।

इस विधिसे दही तैयार करनेसे मठाका कल्प करनेवालोंको बड़ी सुविधा होती है, ठीक समय पर ताजा दही तैयार मिलता है और मथकर ताजा मठा तैयार किया जा सकता है।

दहीके सम्बन्धमें चरकमें लिखा है।

> रोचनं दीपनं वृष्यं स्नेहनं बलवर्द्धनम्।
> पाकेऽम्लमुष्णंवातघ्नं मङ्गल्यं बृंहणं दधि।
> पीनसेचातिसारे च शीतके विषमज्वरे।
> अरुचौ मूत्रकृच्छ्रे च कार्श्ये च दधि शस्यते।

इसका भावार्थ यह है कि दही रुचि उत्पन्न करनेवाला है

और अग्निको तेज करता है, यह बल और वीर्य बढाता है और स्नेहन है अर्थात् शरीरमे चिकनाईका अश बढाता है, पचनेपर विपाक खट्टा होता है, यह उष्ण है, वात को शान्त करता है और शरीर को पुष्ट करता है तथा मगल द्रव्योमे है।

दही पीनस (बिगडा हुआ जुकाम), अतीसार, शीत ज्वर (जाडा देकर आनेवाला ज्वर), विषम ज्वर (मलेरिया), अरुचि, मूत्र कृच्छ्र, दुबलेपनके रोगमे लाभदायक होता है। (यही नही इन रोगोको दही जडसे आराम करता है।)

शरद, वसन्त और ग्रीष्म ऋतुमे दही नही खाना चाहिए और रक्तपित्त (मुँह नाक आदिसे खून गिरनेके रोगमे) और कफके रोग जैसे खॉसी जुकाम आदिमे दही खाना उचित नहीं।

दहीका स्वभाव कुछ गरम भी है और यह कफ भी बढाता है। इसलिए गरमी और शरद ऋतुमे यह गरमी बढा देता है। कफ वर्धक स्वभाव होनेके कारण वसन्त ऋतुमे नुकसान करता है क्योकि वसन्त ऋतुमे कफ स्वभावत बढता है यदि इस ऋतुमे कफ बढानेवाला आहार खाया जाय तो कफ बढ़कर रोग होने की और भी सम्भावना रहती है।

वर्षा ऋतु, शिशिर ऋतु (माघ फागुन) और हेमन्त ऋतु (अगहन पूस) मे दही खाना चहिए और दिन दिनको दही खाना स्वास्थ्यकी दृष्टिसे उत्तम है। रातको दही खानेसे कफकी वृद्धि होती है इसलिए कमजोर स्वास्थ्यवालोको सरदी, जुकाम आदि हो जानेका डर रहता है।

रातको यदि दही खाना आवश्यक हो तो उसमे घी या चीनी या ऑवलेका रस या शहद या मूँगका पानी आदि मिलाकर खाना चाहिए अकेला दही नहीं खाना चाहिए। दहीमे चीनीकी

अपेक्षा गुड़ मिलाना अधिक अच्छा है क्योंकि गुड़मे ऊखके कुछ विटामिन और खनिज लवण जो स्वास्थ्य सुधारने और कायम रखनेमे अपना खास असर रखते हैं कुछ शेष रहते है और आज-कलकी बनी चीनीसे इनका बिलकुल अभाव रहता है।

जिन जानवरोका दूध काममे आता है उन सबके दूधका दही जम सकता है। परन्तु हमारे हिन्दुस्तानमे गाय और भैसका ही दही ज्यादातर जमाया जाता है। गड़ेरिये बकरी और भेड़का भी दही जमाया करते हैं क्योंकि उनके यहॉ यही दूध अधिक होता है। ऊँट पालनेवाले ऊँटनीके दूधका दही जमाते है। तातार और रूसमे घोड़ीके दूधसे एक प्रकारका दही जमाया जाता है जिसे कूमिस कहते हैं। भारतसे भिन्न योरोप आदि देशो मे भी दही का प्रचार हो रहा है और यह देखा जाता है कि जहॉ के लोग दही या मठा बहुत खाते हैं वहॉके लोग अपने पड़ोसियो से दीर्घजीवी होते है।

जिन जानवरोके दूधका जो गुण है वही गुण उसके दूधसे बने दहीका होता है फरक यह होता है कि दूधकी अपेक्षा दही जल्द पचता है। हमारे देशमे दही गाय, भैस और बकरीके दूधसे ही अक्सर बनता है और लोग इन्हीका अधिक इस्तेमाल करते है। अत हम इन तीनो प्रकारके दहीका गुण नीचे देते हैं।

गायका दही

गायका दही सब दहियोमे उत्तम है, बल बढाता है, पाकमे मधुर होता है और रुचि उत्पन्न करता है। यह शरीरको पुष्ट करता है, अग्निको दीपन करता है, अर्थात् भूख बढाता है, शरीर मे चिकनाई उत्पन्न करता है और वायुको शान्त करता है।

भैसका दही

घी अधिक होनेके कारण यह विशेष स्निग्ध है और शरीरमे चिकनाई अधिक उत्पन्न करता है और कफ बढाता है तथा वात और पित्तको शान्त करता है, पाकमे मधुर होता और अभिष्यन्दी है अर्थात् भीतरकी नसोंको बन्द करता है, (इसके कारण वायुके गमनागमनमे रुकावट पैदा होती है और रोग उत्पन्न होता है। नसोमे एक प्रकार का चूनासा जमा होता है जिसके कारण नसें सख्त हो जाती है और उनका लोच नष्ट हो जाता है सम्भव है अभिष्यन्दी कहनेका अर्थ प्राचीन कालके वैद्य यह भी समझते रहे हो) यह वीर्य बढाता है देरमे पचता है अर्थात् भारी होता है और रक्तमे विकार पैदा करता है। इसीलिए भैंसका दही चिकित्सा शास्त्रकी दृष्टिसे उत्तम नहीं समझा जाता।

बकरी का दही

यह दही उत्तम होता है, ग्राही है अर्थात् दस्तको बॉधता है, हलका है अर्थात् जल्द पचता है, तीनो दोषोको शान्त करता है, अग्निको तेज करता है अर्थात् भूख बढाता और भोजन क पचनेमे मदद करता है। यह श्वास, खॉसी, बवासीर, क्षय और दुबलेपनके रोगमे अत्यन्त हितकर है।

मक्खनिया दूधका भी दही बनाया जाता है, और वह सग्राही, दस्तको रोकनेवाला, कसैले रसवाला, वात वर्द्धक और हलका अर्थात् जल्द पचनेवाला होता है। यह कब्ज करता है, अग्निको बढाता है, रुचि उत्पन्न करता है, और ग्रहणी रोगको नष्ट करता है।

ऊपर जो दहीका गुण लिखा गया है वह समूचे दूधसे

बना होना चाहिए और उसमेसे घी निकाला हुआ नहीं होना चाहिए। जिस दहीसे घी निकाल दिया जायगा उसमे चिकनाई कम रह जायगी और वह उतना बलवर्द्धक भी नहीं रहेगा।

यह बात नही है कि घी निकाला या साढी उतारा हुआ दही खाने ही लायक नहीं होता। नहीं, उसे भी खाना चाहिए और अवश्य खाना चाहिए। इसमे दूध की खटाई पूरी मिलती है और यही चीज हाजमेको ठीक रखती है।

मक्खन या घी निकाले हुए दहीमे प्रोटीन पूरा मिलता है, विटामिन बी और सी भी मिलते है, विटामिन ए अवश्य कम हो जाता है, और चिकनाई नही रहती। किन्तु इन्ही दो पदार्थो की कमीके कारण इस दहीका तिरस्कार करना उचित नही।

घी निकाला दही सग्राही, कसैला, वायुवर्द्धक, हलका, कब्ज करनेवाला, दीपन, रुचि उत्पन्न करनेवाला और ग्रहणी रोग नाशक है यही गुण मक्खन निकाले दूधमे भी है।

मन्दक और तरुण दही

बिना जमा दूध जो गाढा हो गया रहता है किन्तु किसी रसका पता उसमे नहीं रहता अर्थात् खटास नहीं आई रहती है वह मन्दक कहलाता है। ऐसा दही जलन पैदा करता है और पाखाना पेशाबको रोकता है, और तीनो दोषोंको कुपित करता है।

अधजमे दहीको जो पूरा दही नहीं हुआ है परन्तु वह दूध भी नहीं है तरुण दही कहते है। वह नितान्त अपथ्य समझा जाता है।

वस्तुत उत्तम दही वही है जिसमे दहीके वकिरटया पूर्ण

विकसित हो गये हो। बिना जमे दूध और अधजमे दहीमे परिवर्तन अभी जारी रहता है इस परिवर्तन की अवस्था मे उसमे किसी लाभदायक गुणका विकास नहीं हुआ रहता है बल्कि दूधमे विकार उत्पन्न हो गया रहता है इसलिए उससे लाभ के बदले हानि होती है।

दही की मलाई

जब दूध उबाला जाता है तब उसमे मलाई पड़ती ही है। मलाईदार दूधमे जामन डालनेसे दही जमनेपर मलाई दहीके ऊपर ही रहती है। यह मलाई दहीसे अलग की जा सकती है। मलाई अलग किये हुए दहीको जो मथा नहीं गया है छिनुई दही कहते हैं। देहाती अहीर ज्यादातर छिनुई दही ही बेचते हैं।

दहीके मलाईको संस्कृतमे सर कहते हैं। यह मीठा, भारी देर मे पचनेवाला, वीर्य वर्द्धक और वात नाशक है। चूँकि इसमे घी का ही अंश अधिक रहता है इसलिए यह अग्निको मन्द करता है, भूखको कम करता है।

यदि यह मलाई खट्टा होगई हो तो वस्तिशोधक है अर्थात् पेशाब लाती और वस्ति (Blador) के विकार को निकाल देती है और कफ और वायुको बढ़ाती है।

दही का तोड़

दहीके नीचे जरा हरे रंगका पानी होता है उसे दहीका तोड़ कहते है। संस्कृतमें उसे मस्तु कहते है। दहीमे सबसे गुण-कारी पदार्थ यही है। जितना गुण उसके अन्दर है उतना दहीमे नहीं है।

दहीका तोड थकावट और प्यासको शान्त करता है शरीर में बल लाता है हलका होता है, और भोजनमे रुचि उत्पन्न करता है, बन्द स्रोतोको शुद्ध करता है अर्थात् उनको खोल देता है, चूने जेसी चीज जो नसोमे जम जाती है उसको साफकर देता है, मन प्रसन्न करता है। यह वीर्य वर्द्धक नही है, और पेटमे सचित मलका जल्द ही तोड़ फोड़कर निकाल देता है तथा कफ वायु को शान्त करता है।

दहीके तोडमे लैक्टिक ऐसिड नामक दूधकी खटाई रहती है। इस खटाईके कारण दहीमे अद्भुत गुण होता है। लोग इस पानी की कदर नही करते और उसे हेठी निगाहसे देखते है इसमे विटामिन और खनिज लवण करीब करीब पूरी मात्रामे ही रहते है। लैक्टिक एसिड उसमे समूचा ही रहता है। इसलिए यह उन रोगियो जिनका भोजन नहीं दिया जा सकता, देने योग्य होता है।

आजकल हलवाई दही का तोड नाली में फेंक देते हैं यदि वह पानी ऐसे गरीबोको दे दिया जाय जिनका दूध नहीं मिलता तो उनकी दूधकी कमी बहुत कुछ पूरी हो जाय। बल्कि यों समझिए कि प्रोटीन और स्नेहका भाग निकालकर दूधका शेष अश सभी उस पानीमें मिल जाता है।

दहीमे चीनी और गुड मिलाकर खानेकी प्रथा है। बल्कि कुछ लोग तो यहाँ तक कहते हैं दही मे बिना कुछ मिलाये कभी भी नहीं खाना चाहिए। चीनीके सम्बन्धमें हमारे क्या विचार है यह हम पहले ही लिख चुके है। भारतीय चिकित्सक चीनीका उपयोग पित्त शान्त करनेके लिए करते हैं। गुडमेसे मैल निकलजानेसे उसकी गरमी निकल जाती हैं और वह पथ्य-

रोगियोको देनेलायक हो जाता है। ऐसा विश्वास प्राचीन काल से लोगोंमे चला आरहा है। जिन लोगोंने चीनी और मिश्रीका गुण लिखा उनके सामने आजकलकी चीनी थी ही नहीं। आधुनिक चीनी स्वाद बढानेकी चीज अवश्य है और लोग इसीलिए उसका उपयोग करते हैं। आयुर्वेद मे लिखा है—

दहीमे चीनी मिलाकर खाना उत्तम है, और यह प्यास, रक्तपित्त और दाहको शान्त करता है।

गुड मिलाकर दही खानेमे वह वीर्यवर्द्धक, तृप्त करनेवाला और भारी हो जाता है, 'तथा वायुका शान्त करता है' और शरीरमे मास बढाता है। वात शान्त करता है से यह ध्वनि निकलती है कि उससे कफ और पित्त बढ सकते है।

मठा

दहीसे ही मठा बनता है। समूचे दहीको या साढी निकाले हुए दहीका मथनीसे मथनेसे मठा बनता है। दही मथकर उसमे पानी मिलानेकी भी प्रथा है किन्तु बिना पानी मिलाये हुए भी मठा तैयार होता है।

दहीमे यह अवगुण है कि वह नसोंको—स्रोतोंको—बन्द करता है किन्तु मठेमें उसके विपरीत यह गुण होता है कि वह नसोंको खोल देता है उनका शोधन करता है। मठा और दही मे यह बहुत बडा अन्तर है। कुछ लाग दही और मठेको समान, गुणवाला मानते हैं क्योंकि दहीसे ही मठा बनता है यह उनकी अज्ञानता है। हमारे ऐसा कहनेका कारण यह है कि जिस रोगमे दही नुकसान करता है उसी रोगमें मठा लाभ दायक होता है ऐसा शास्त्रमे भी लिखा है और हमने स्वय आजमाकर देखा भी है। उदाहरणके लिए हम बता सकते हैं कि ज्वरमे दही वर्जित

है किन्तु मठेसे हमने उपकार होते देखा है। आमवात रोगमे दही देनेकी शास्त्रकी आज्ञा नहीं है परन्तु मठा देनेकी आज्ञा है। मठा दहीसे हलका होता है, जल्द पचता है, भूख बढाता है, अग्निदीप्त करता है, अतीसार और संग्रहणीमे अत्यन्त लाभदायक है।

मठेके सम्बन्धमे हमारी स्वतन्त्ररूपसे लिखी पुस्तक, मठा उसके गुण तथा उपयोग देखना चाहिए। उन्ही बातोको यहाँ दुबारा लिखना ठीक नही है।

दहीका रायता

दही मिलाकर रायता बनाया जाता है। रायता कई चीजोसे बनता है। लौकीका रायता प्रसिद्ध है। बथुएके सागका रायता अच्छा बनता है। लोग परवलका भी रायता बनाते हैं।

रायतेमे दही, राई पिसी हुई, नमक और उबली हुई लौकी या अन्य कोई चीज मिलाते है। कुछ देर मिलाकर रखे रहनेपर उसमे तेजी आ जाती है और खानेमे स्वादिष्ट हो जाता है। राई मिला देनेसे रायतेमें पाचक गुण आ जाता है, वह अग्निको बढाता है। रायतेमे दहीका ही अंश अधिक रहता है इसलिए दहीका गुण प्रधान रहता है और लौकी या परवल या बथुएका गुण भी उसमें आ जाता है।

कुछ देर रखे रहनेके कारण उसमे खमीर-सी उठती है और वह पाचक रस बनानेमे मदद करती है। राईमें विटामिन बी रहता है इसलिए रायतेमे भी विटामिन बी की मात्रा रहती है।

रायता लोग इसलिए खाना पसन्द करते हैं कि उसके साथ कुछ अधिक भोजन किया जाता है। और उससे भोजन ठीक ढग

से पच भी जाता है। हमारी निजी राय यह है कि अधिक खानेके लिए किसी भी मसाले या पदार्थका उपयोग नही किया जाना चाहिए। जितनी स्वाभाविक भूख हो और जो स्वभावत खाया जाय उतनेपर ही सन्तोष करना चाहिए। भारतीय आहारशास्त्र मे मिताहारकी बडी महिमा गाई गयी है, और रायता अथवा अँचारके सहारे अधिक खाना कोई बुद्धिमानीकी बात नहीं है।

रायता हमेशा स्वस्थ आदमीको थोडी मात्रामे खाना चाहिए रोगी मनुष्यको रायतेसे परहेज करना ही अच्छा है। हाँ, जिनको भूखकी शिकायत रहा करती है उनको रायता खानेसे लाभ हो सकता है।

दहीके सम्बन्धमे एलोपैथिक डाक्टरोकी राय

भारतीय चिकित्सको ने दहीके सम्बन्धमे काफी जानकारी हासिल की थी और उसके गुणोपर मुग्ध होकर उसे पचामृत मे स्थान दिया था। आधुनिक डाक्टर भी इसके गुणोसे परिचित हो रहे है और मलेरिया मे अब वे भी इसका पथ्य देने लगे है। उनका विश्वास है कि एक प्रकारके कीटाणु दूधको दही मे बदल देते हैं। वे कीटाणु हमारे मित्र है और रोगके कीटाणुओ को शरीरमें जीने नहीं देते। दूसरे दूधके दहीके रूपमे बदल जानेसे वह दूधकी बनिस्बत ज्यादा हलका हो जाता है और जल्द पचता है। दहीको यदि मथकर मठा बना लिया जाय तो उसकी प्रोटीन बिलकुल टूट जाती है और पेटमे जानेपर वह दहीसे भी जल्द पच जाता है।

दूधको गरम करके दही जमानेसे उसका विटामिन सी नष्ट हो जाता है। विटामिन ए की भी कुछ कमी हो जाती है परन्तु

विटामिन बी रह जाता है। विटामिन सी की कमी पूरी करनेके लिए सन्तरेका इस्तेमाल करना चाहिए।

दहीमे ९० ३७ प्रतिशत पानी, २ ९१, प्रतिशत प्रोटीन, २ ९७ प्रतिशत वसा, ० ६१ प्रतिशत खनिज पदार्थ, ३ ३१ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० २१ प्रतिशत कैलशियम, ० ०३१ प्रतिशत दहीमे ९० ३ प्रतिशत पानी, २ ९ प्रतिशत प्रोटीन, २ ९ प्रतिशत वसा, ० ६ प्रतिशत खनिज पदार्थ, ३ ३ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट ० २ प्रतिशत कैलशियम, ० ०३ प्रतिशत फासफोरस, ० ८ मिली ग्राम लोहा प्रति सौ ग्राम १५ उष्णाक प्रति सौ ग्राम, १३० कैरोटीन प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी$_1$ थोड़ा सा, विटामिन बी$_2$ काफी और विटामिन सी काफी होता है।

मठा मे ९७ ५ प्रतिशत पानी, ० ८ प्रतिशत प्रोटीन, १ १ प्रतिशत वसा, ० १ प्रतिशत खनिज पदार्थ, ० ५ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० ०३ प्रतिशत कैलशियम, ० ०९ प्रतिशत फासफोरस, ० ३ मिली ग्राम लोहा प्रति सौ ग्राम ५१ उष्णाक प्रति सौ ग्राम, विटामिन ए नाम मात्र, और थोड़ा सा विटामिन बी$_2$ होता है।

मक्खन

कच्चे दूधको मथकर उसका स्नेह भाग अलग कर लेते हैं यह पहले बताया जा चुका है। इसको मक्खन कहते हैं। मक्खन मे दूधका समूचा घी वाला भाग निकल आता है और दूधका ९० प्रतिशत विटामिन ए निकल आता है।

आयुर्वेद की दृष्टिसे मक्खन बहुत हल्का पदार्थ है और बच्चो तक को खिलानेकी आज्ञा है।

दहीको मथकर भी मक्खन अलग किया जाता है उसे नैनू

कहते हैं। दही और दूध दोनोसे निकले ताजे मक्खन का नवनीत कहते हैं। दूधसे निकाले मक्खन या नवनीत का गुण इस प्रकार है—

दूधसे निकाला मक्खन अत्यन्त स्निग्ध है आँखोके लिए हितकर है, रक्तपित्तको शान्त करता है, वीर्य बढाता है, शरीरमे बल लाता है, दस्त बन्द करता है, तथा मधुर और अत्यन्त शीतल है।

दहीसे जो मक्खन निकाला जाता है उसमे दहीका कुछ अश अवश्य ही आ जाता है। इसलिए वह किंचित कसैला और खट्टा होता है। यह भी मीठा, हलका, ठंडा और दस्त बन्द करनेवाला होता है। यह गुण ताजे मक्खन का है। पुराना मक्खन खट्टा, कडवा और नमकीन हो जाता है, इसलिए इसके खानेसे कै हो जाती है, बवासीर बढ जाता है और रक्तमे विकार पैदा होता है और इसके कारण कोढ उत्पन्न होता है, इसके अतिरिक्त पुराना मक्खन कफ उत्पन्न करता है और मेद या चरबी बढाता है।

गायका मक्खन ठंडा, वीर्यवर्द्धक और दस्त बाँधनेवाला है। इससे शरीरका रंग साफ होता है और यह बल बढाता तथा अग्निको दीप्त करता है। यह वात, पित्त, बवासीर और क्षय रोग में लाभदायक है तथा अर्दित वायु (लकवा) और खाँसीको नष्ट करता है। यह बालक और वृद्ध सभीके लिए लाभदायक है परन्तु बच्चोंको विशेषकर हितकर है।

भैसका मक्खन—वायु और कफ बढाता है, भारी होता है अर्थात् देरमें पचता है। दाह, पित्त और थकावटको दूर करता है और चरबी और वीर्य बढाता है। देरमें पचनेके कारण यह उतना अच्छा नहीं जितना गायका मक्खन होता है।

बकरी का मक्खन

बकरीका मक्खन त्रिदोषको शान्त करता है और ऊपरके दोनों मक्खनोसे उत्तम है।

मक्खनमें ३ प्रतिशत प्रोटीन, ० कार्बोहाइड्रेट, ७५ ७ प्रतिशत बसा, विटामिन ए बहुत अधिक और विटामिन डी और ई भी अच्छी मात्रामें रहते हैं। इसमे विटामिन बी और सी नहीं होते। इससे २३२ कैलोरी शक्ति उत्पादन होती है।

घी

हिन्दुस्तानमें घी नैनूसे बनाया जाता है। नैनू दहीसे निकाला जाता है। मक्खनसे भी घी बनाया जाता है परन्तु हमारे यहाँके ग्वाले या किसान जो गाय भैंस पालते है दही जमाकर ही नैनू निकालते है और उससे घी बनाते हैं।

नैनू कई दिनो तक पड़ा रहने दिया जाता है जिसमें उसमे खमीर उठ जाय, फिर उसको आग पर रखकर बर्तनमें पिघलाते है। और खर करते हैं जिसमे मठेका अंश जल जाता है और साफ स्वच्छ घी बच जाता है।

घी एक तरह की चरबी है। साधारण चर्बीसे इसके गुणमे विशेषता है। यह हमारे शरीरके लिए बहुत उपयोगी है यह शरीरकी रोग-निवारक शक्ति बढाता है, बल बढाता है, वीर्य बढाता है, आँखोकी ज्योति बढाता है और शरीरमे मिल जाने वाले तत्त्वोंमें है। मक्खनमें जितना विटामिन ए होता है उतना तो इसमें नहीं होता किन्तु फिर भी इसमे विटामिन ए काफी होता है अब कुछ वैज्ञानिक भी साधारण चरबीकी अपेक्षा घी को बहुत उत्तम समझने लगे है।

दूध और घी यही दो चीजे हैं जिन पर मनुष्यका दीर्घ जीवन निर्भर करता है। घीके सम्बन्धमे आयुर्वेदमे बहुत कुछ कहा गया है। शायद ही कोई ऐसा रोग हो जिसमे घी काममें न आता हो। औषधियो द्वारा घी पकाकर प्राय हर रोगमे इस्तेमाल किया जाता है। मेद रोग (Obesity) मे घी वर्जित है।

मक्खनको आगपर तपाकर मैल अलग कर लिया जाता है शेष बचे हुए स्वच्छ चिकनाईको घी कहते है। इसके अलावा और कोई चीज घी नही हो सकती है।

घी शीतल, शीतवीर्य, मृदु कामल, जल्द पिघलनेवाला मीठा और किंचित अभिष्यन्दी है, यह चिकना हाता है। यह उदावर्त, उन्माद, मृगी, शूल, ज्वर (पुराना), आनाह और वात पित्तको नाश करता है।

यह अग्निको तेज करता है, स्मरणशक्ति बढाता है। मति, बुद्धि, कान्ति, आवाज, लावण्य सुकुमारता, ओज, तेज और बलको बढाता है, आयुके लिए हितकर है, शरीर पुष्ट करता है, मेध्य है, अवस्थाको स्थिर रखता है, जल्दी बुढापा नहीं आने देता। देरमें पचता है और आँखोंके लिए हितकर है, कफ बढाता है और विपसे उत्पन्न रोगोंको नष्ट करता है। यह पाप्म (रोग) और दरिद्रताका नाशक है और भूत बाधाको दूर करता है।

चरकने घीका गुण इस प्रकार बतया है—

घी, स्मृति, बुद्धि, अग्नि, वीर्य, ओज, कफ और मेदको बढाता है। वात, पित्त, विष विकार, उन्माद, शोष (T B) अलक्ष्मी, स्वरभङ्ग इन सबको नष्ट करता है। सम्पूर्ण स्नेहोंमे उत्तम है तथा रस विपाक में मधुर है। सहस्रों द्रव्योंके सयोगसे अलग अलग सस्कार किया हुआ घी सहस्रो गुणवाला होता है।

जिन जिन जानवरोंके दूध काममें लाये जाते है उन सबसे घी निकलता है। उन सब का विस्तार से गुण लिखनेकी आवश्यकता नहीं प्रतीत होती। पाठकोको समझ लेना चाहिए कि जिस पशुके दूधका जो गुण लिखा गया है करीब करीब वही गुण उसके घीमे है। घीमे सबसे उत्तम गायका घी समझा जाता है। घी रसायन होता है अर्थात् बुढापे और रोगको दूर करता है।

निघटुमे घीका गुण इस प्रकार दिया गया है—

घी रसायन, मधुर, आँखके लिए हितकर, अग्निवर्धक, शीतवीर्य, अल्प अभिष्यन्दी, कान्ति वर्धक, ओज वर्धक, तेज वर्धक, लावण्य वर्धक, बुद्धि वर्धक, स्वर वर्धक, स्मृति वर्धक, मेधा वर्धक, आयुवर्धक बल वर्धक, शुक्रवर्धक, चिकना, कफ वर्धक, कीटाणु नाशक (रक्षोघ्न) है और यह विष, अलक्ष्मी, पाप्म, (रोग) पित्त, वायु, उदावर्त, ज्वर, उन्माद, आनाह, व्रण (घाव) क्षय, विसर्प, और रक्त-दोषको दूर करता है।

खानेके काममे ताजा घी आता है, पुराना घी नहीं। पुराना घी औषधियोंके काममे आता है। दस वर्षके बाद घी पुराना होता है। महीने दो महीने या चार छ महीनेका घी पुराना, नहीं कहलाता।

पुराने घीका गुण

पुराना घी, मेदरोग, मृगी, मूर्च्छा, शोष (T B.) उन्माद, गर (विष) ज्वर और योनि, शिर तथा कानके शूल इन सबको दूर करता है।

पुराने घीके सम्बन्धमे सुश्रुतमें लिखा है—

पुराना घी तिमिर, श्वास, खाँसी, पीनस और ज्वरको दूर

करता है। मूर्च्छा, कोढ, विषराग उन्माद, ग्रहराग और मृगीका नाशक है ये गुण १ ० वर्ष रखे पुराने घीके हैं। इसीको कुम्भ-सर्पि भी कहते है। १११ वर्षके पहले का घी महाघृत कहलाता है। सौ बरसके पुराने घीको साधारण पुराना घी कहते है।

राजयक्ष्मा, कफके रोग, आमदोषसे उत्पन्न राग ,विसूचिका, मदात्यय (नया) ज्वर और मन्दाग्निमे घीका सेवन उत्तम नही समझा जाता। इनमेंसे कुछ रोगोंमे औषधियोंसे सिद्ध किया घी औषधिरूप मे दिया जा सकता है। बालक और वृद्ध लोगोको भी घी देना अच्छा नही है।

पनीर

पनीर एक प्रकारका गन्दा भोजन है जो दूधसे तैयार किया जाता है। योरोपीय देशोंमे इसका रिवाज बहुत है इस पदार्थ का प्रचार अब हमारे देशमे भी हो रहा है, बहुत सी डेरियाँ इसका व्यापार करने लगी है। पनीर और कुछ नही दूधका केसीन अथवा प्रोटीन है जो बिलकुल सड गया है। सड जानेके कारण इसका स्वाद और गन्ध बिलकुल बदल जाता है। इसका स्वाद उन लोगोंको पसन्द ही नहीं आ सकता जिनको पनीर खानेकी आदत नहीं है।

कच्चे दूधमे रेनेट (बछडेकी आँतका चूर्ण) नामक पदार्थ डालनेसे वह फट जाता है और उसका प्रोटीन या केसिन अलग हो जाता है। फिर उस छेनेको कपडेमे बाँधकर लटका देते हैं जिससे उसका सारा पानी निचुड जाय। इस निचुडे हुए छेनेमें नमक मिलाकर मशीनसे या किसी और तरीकेसे खूब दबा देते हैं जिससे उसका सारा का सारा पानी निकल जाता है और

एक सूखा पदार्थ ही बच रहता है फिर इसको सडनेके लिए या पकनेके लिए रख छोडते है। एक दो हफ्तेमे यह पककर या सडकर तैयार हो जाता है। कभी कभी इससे अधिक समय भी लग जाता है। इसी सडी पनीरको साहब लोग खाते है।

पनीर समूचे दूधसे बनाया जाता है और मक्खन निकाले दूध से भी। एक तरहका नकली पनीर भी बनाया जाता है। मार्गरीन नामक पदार्थसे नकली पनीर बनती है। जो पनीर कीमती बनाई जाती है वह असली दूधमे ऊपरसे मलाई डाल दी जाती है और उस दूधसे बनाई जाती है।

रेनेट (बछडेकी ऑतका सत) के बदले नीबूके रससे दूध फाडकर भी छेना तैयार किया जा सकता है।

यह कहनेकी आवश्यकता नहीं कि स्वास्थ्यकी दृष्टिसे विचार करनेपर यह पनीर उतना उपयोगी नहीं है जितना इसके तैयार करनेवाले ढिंढोरा पीटते है।

दूधकी चीनी

दूधको फाडकर उसका केसीन अलग कर लेनेसे जो दूधका पानी बचता है उस पानीमे दूधकी चीनी घुली रहती है। साधारण आदमी उस पानीको बेकाम समझकर फेंक देता है परन्तु कारखाने वाले उस दूधके पानी (whey) से भी पैसा वसूल करनेकी बात सोचते है और उससे दूधकी चीनी तैयार करके दूधकी अपेक्षा कई गुना पैसा वसूल करता है।

दूधका ताजा पानी जो खट्टा न हुआ गरम करके और उस पानीको जलाकर चीनी बनाई जाती है। यदि दूधका पानी खट्टा हो जाता है तो उसकी चीनी लैक्टिक एसिडके रूपमे बदल जाती

है और जो चीनी उससे बनती है वह उतनी अच्छी नहीं बनती जितनी ताजा तोड़ से बनती है। जब तोड गरम हो जाता है तब उसका एलब्यूमिन अलग हो जाता है फिर उस पानीको जला देनेसे सफेद चूरनसी चीज जम जाती है। वह दूध की चीनी होती है उसमे कुछ क्षार भी मिला रहता है। कारखाने वालोंको अधिक मात्राम सोड जलानेकी जरूरत रहती है इसलिए वहाँ वायु शून्य वर्तनमे पानी जलाया जाता है। जब पानी काफी गाढा हो जाता है तब उसे ठडा किया जाता है। ठडा होने पर वह लेई सा गाढा हो जाता है। और उसमे चीनीके रवे पडने लगते है। इसी लेई को एक खास तौरसे बनी मशीन जिसे सेंट्रीफूगल मशीन कहते है सुखा लेते है। यह चीनी कुछ पीली होती है। कुछ तो पीली चीनी ही बिक जाती है और कुछ साफ करके बेची जाती है। इसी चीनी की गोलियाँ भी बनी बनाई मिलती है जो होमियो पैथी दवाइयो के लिए कामम लाई जाती हैं। यह चीनी बहुत अच्छी चीनी समझी जाती है।

बड़ी अच्छी बात यह है कि यह चीनी खानेके काममे नहीं आती। यह भी बनावटी चीज है और औषधिकी दृष्टिसे विचार करनेसे इसमें भी कोई तत्व नही है जिसकी हम प्रशसा कर सकें।

आइस क्रीम

दूधकी एक चीज बनती है उसे आइस क्रीम कहते हैं। यह खानेमे मजेदार होती है। गरमी के दिनोमे शहरी लोगोके लिए आनन्ददायक चीज होती है। अब इसका रिवाज बहुत बढ़ रहा है। इसके बनानेका तरीका भी कुछ कठिन नहीं है।

लकड़ी की एक बालटी होती है उसके अन्दर लोहेकी चद्दर का

बना एक डिब्बा रहता है और उसपर ढक्कन और दस्ता (Handle) लगा रहता है। उबला हुआ दूध चीनी मिलाकर डिब्बेमे भर दिया जाता है और डिब्बेके चारो ओर ऊपर तक बरफ और उसमे एक तिहाई नमक भर देते है और दस्तेको घुमाते है जिससे डिब्बा अपनी कीलापर नाचने लगता है। इस प्रकार थोडी देर दस्ता घुमानेसे ठढक पाकर दूध जमने लगता है। जब लेई जैसा गाढा हो जाता है तब उसे चम्मचसे निकालकर खाया जाता है।

दूधको डिब्बेमे भरनेके पहले उसमे नीबू नारगी, या कतरे सूखे फल, मौसमी फल आदि मिलाकर अनेक स्वादकी आइस क्रीम बनाई जा सकती है। उसी तरह दूधमे ऊपरसे मलाई मिलाकर भी आइस क्रीम बन सकती है।

डिब्बा, दस्ता आदि हर बार गरम जलसे खूब अच्छी तरह साफ करके दूध डालना और जमाना चाहिए। उनके गन्दा रहनेसे रोग पैदा होनेका डर रहता है। बाजारमे अनेक तरह की आइस क्रीम या कुलफी मलाई बिकती है जो हमारी राय मे रोग का घर होती है। घरमे जमाकर आइस क्रीम खानेमे उतना हर्ज नही है। आइस क्रीम ताजे दूधकी पूर्ण सफाईके साथ बनाई जाय तो उतनी हानिकारी नही होती। उसमे जो चीनी मिलाई जाती है उसे अवश्य खराब समझना चाहिए। तन्दुरुस्त आदमी को कभी कभी खा लेनेमे हर्ज नही है। ताजी बनी हुई आइस क्रीम प्रकृतिसे बहुत दूर नही होती। चीनीका सयोग उसे अवश्य कुछ दूषित कर देता है।

बाजार की बनी आइस क्रीम भूलकर भी खानेकी चीज नहीं

है क्योंकि यह व्यापार अकसर गन्दे लोग करते हैं जो सफाई का महत्त्व समझते ही नहीं।

कूमिस (Koumiss)

तातार देशमे कूमिसका चलन बहुत है। अफ्रीकाके अरबी मुसलमान भी इसे बहुत पसन्द करते है। यह अकसर घोडीके दूधसे तैयार किया जाता है। लोगोंका ख्याल है कि यह बहुत पौष्टिक होता है। योरोपीय देशोमे भी इसका प्रचार बढ रहा है और वहाँ घोडीका दूध कम मिलनेके कारण गायके दूधसे ही कूमिस बनाया जाता है। इसके बनानेकी अनेक विधियाँ है। एक विधि हम अपनी पुस्तक 'मठा उसके गुण तथा उपयोग' मे लिख चुके है। एक दूसरी विधि हम यहाँ लिख रहे है। यह कूमिस एक तरहकी शराब है। इसका कुछ भाग दहीकी तरह गाढा होता है। इसमे फेन बहुत होता है। स्वादमें यह कुछ खट्टा भी होता है।

३० सेर उत्तम दूधमे साढे दस सेर साफ पानी मिला देते है। फिर इसमें ३ छटाँक दूधकी चीनी, और सात छटाँक मिश्री मिला देते हैं। अच्छी तरह खमीर उठनेके लिए उसमे डेढ छटाँक ईस्ट (Yeast) या खमीर डाल देते है और १००° फारेनहाइटकी गरमीपर ३० ३२ घटे रखा रहने देते है। इस बीचमे ४ ४, ५-५ घटेपर उसको हिला देते हैं। यही कूमिस है। तैयार होनेपर इसे बोतलोमे भरकर ठडी जगहमें रख देते है। इसे ५ ६ दिनोके अन्दर ही खाकर खतमकर देनी चाहिए।

दूधकी बुकनी

दूधके सम्पूर्ण जलीय अशको सुखाकर उसे बुकनीकर लेते

हैं। यह बुकनी किया हुआ दूध डिब्बो या पैकटोमे बन्द होकर विलायतसे हमारे देशमे बिकने आता है। इस बुकनीको गरम जलसे घोलकर रोगियो और छोटे बच्चोको पिलाया जाता है। लोगोका ख्याल है कि यह बुकनी किया हुआ दूध अधिक दिनो तक खराब नहीं होता। किन्तु जब पुराना हो जाता है तब उसमे उसी तरह् किटास या पुरानापन आ जाता है जैसे पुराने तेल या चरबीमे आ जाता है। उस वक्त यह दूध बिलकुल ही पीने लायक नहीं होता।

दूधकी बुकनी बनानेके लिए पानी सुखानेकी बहुत सी विधियाँ प्रचलित हैं। दूधकी बुकनी समूचे दूधसे, मक्खन निकाले दूधसे, मलाई उतारे दूधसे और दूधके पानी या रहे (Whey) से तैयार की जाती है। जैसे दूधसे यह बुकनी तैयार होती है उसी तरहका उसमे गुण भी होता है। गुण और फायदेके ख्यालसे यह बिलकुल व्यर्थ चीज है। क्योकि इसका पानी जलाते वक्त इसके पोषकतत्व, विटामिन और खनिजलवण सब ही जल जाते हैं।

गाढा किया दूध (Condensed milk)

दूध गाढा करके डिब्बेमें बन्द करके बेचनेकी रीति पहले पहल अमेरीकामे चली। अब यह आस्ट्रेलिया और योरोप आदि देशोमे भी खूब प्रचलित हो गई है। इस प्रकार गाढा किया दूध हिन्दुस्तान के बाजारमे खूब बिकने आता है। और इसे छोटे बच्चोको तथा रोगियोको पीनेकी राय डाक्टर लोग दिया करते हैं।

यह गाढा किया हुआ दूध ताजे असली दूध से भी बनता है

और मक्खन निकाले दूधसे भी। इस दूधमें चीनी खूब पड़ी रहती है। ऐसे गाढ़ा किये दूधका इस्तेमाल करनेका तरीका यह है कि जितना दूध लेना होता है लेकर उसमें उसका पाँचगुना गरम पानी मिलाकर गरम कर लेते हैं और बच्चेको या रोगीको पिलाते हैं।

इसके बनानेकी विधि इस प्रकार है—

जितने दूधका गाढ़ा करना होता है उसमें फीसेर आधपावके हिसाबसे ईखकी चीनी अच्छी तरह मिला लेते हैं। फिर इसे उबलनेको आगपर रख देते हैं और इतना गरम करते हैं कि यदि उसे वायुशून्य वर्तनमें रख दिया जाय तो बराबर उबालता रहे। इस उबलते दूधको वायुशून्य बर्तनमें रखकर उस बर्तन को कण्डेन्सरमें रख देते हैं। पानी खौलता रहता है। और उस खौलते पानीमें ही दूधको १२२ डिग्री फारेनहाइटकी गरमी पहुँचाई जाती है। इस गरमीके पहुँचानेका नतीजा यह होता है कि दूधका सारा पानी भाप बन कर उड़ जाता है और भापको एक यन्त्र द्वारा अलग कर लिया जाता है। दूधको देखनेके लिए बर्तनमें शीशा लगा रहता है उसीसे दूधको बराबर देखते रहते हैं। जब दूध गाँढा हो जाता है और उस दूधका तिहाई या चौथाई बच जाता है तब कण्डेंसरमें ठंडा पानी डाल देते हैं और उस ठंडे पानीसे दूध ठंडा हो जाता है। फिर दूधको टिनके डिब्बेमें या शीशी में भरकर बन्द कर देते हैं। इस दूधको शीशीमें इस तरह बन्द करते हैं जिसमें शीशीमें हवा न जाने पावे। जब इस दूधकी शीशी खोल दी जाती है तब दूध जल्द ही खर्च कर देना चाहिए।

मलाई उतारा दूध (Skimmed Milk)

दूधको गरम करके ऊपर मलाई आनेपर उतारकर अलग

कर ली जाती है। मलाई जितनी निकल सकती है निकाल ली जाती है जो शेष दूध बचता है वह मलाई उतारा दूध है। यह दूध गरम करके मलाई उतारनेका तरीका है। इस तरीके से दूधकी प्राय सारी चिकनाई दूर हो जाती है और मक्खनिया दूधके समान ही दूध बच जाता है।

ठंडे तरीकेसे भी दूधकी मलाई अलग की जाती है। इस विधि से मलाई अलग करनेके लिए दूध गरम नहीं करना पड़ता। विधि इस प्रकार है—

असली ताजे दूधको छिछले बर्तनमें फैला देते हैं और उसे किसी ठंडी जगहमें रख देते हैं। १२ १४ घंटे इसी तरह दूध पड़ा रहता है। इतनी देरमें दूधकी सारी चिकनाई ऊपर आ जाती है और उसकी एक तह दूधके ऊपर तैरने लगती है। यह मलाई गाढ़ी और कोमल होती है। इसको चम्मचसे अलग कर लिया जाता है। शेष दूध मक्खन निकाले दूधके समान रहता है इसको स्किम्ड मिल्क कहते हैं।

विश्लेषण करने पर यह मक्खनिया दूधके समान भले ही हो परन्तु उपयोगिताकी दृष्टिसे यह उत्तम नहीं है क्योंकि जो दूध १२-१४ घंटे रखा रहे उसे जहर समझना चाहिए दूध नहीं। यह दूध रक्तमें अम्लता पैदा करनेवाला होगा और स्वास्थ्य खराब करेगा। ताजे दूधसे इस दूधका कोई मुकाबिला नहीं हो सकता।

माल्टेड मिल्क

माल्टेड मिल्क नामसे एक प्रकारकी दूधकी बुकनी योरोप और अमेरिकामें बनती है। उसके बारेमें लोगोंका विश्वास है कि यह बहुत ही पौष्टिक भोजन है और रोगियों और कमजोर व्यक्तियों

को बहुत माफिक आता है। इस दूधका प्रचार बहुत बढ रहा है और विदेशोमे इसके नये नये कारखाने खुलते जा रहे हैं। हिन्दुस्तानमे भी इस दूधका प्रचार बढता जा रहा है।

जौके सतको माल्ट कहते हैं। माल्टेड मिल्कका अर्थ होता है वह दूध जिसमे जौका सत डाला गया हो। वस्तुत माल्टेड मिल्कमे जौका ही सत नही मिलाया जाता जौ और गेहूँ दोनोही मिलाया जाता है। जौ और गेहूँके स्टार्च (माडी) को पचने लायक बनानेके लिए उसे पका लेते हैं। उसमे दूध मिला रहता है इस दृष्टिसे माल्टेड मिल्क दूधके प्रोटीन (मास बनानेवाले पदार्थ) और जौ गेहूँके स्टार्च (माडी) का सुन्दर सम्मिश्रण है। जौ और गेहूँका थोडा सा विटामिन शेष बच जाता होगा। दूधका कोई विटामिन नहीं शेष बचता होगा। दूधके खनिज लवण तो प्राय सभी अनघुल हो जाते हैं। इस दृष्टिसे विचार करनेपर हम इस निश्चयपर पहुँचते है कि इस दूधसे आदमी कुछ मोटा भले ही हो जाता हो उसकी भूख भले ही चली जाती हो, और सम्भव है इसके पचनेमे भी गड़बडी कम पड़ती हो या न पडती हो, परन्तु इस दूधसे शरीरकी रोग निवारक शक्ति नहीं बढगी। रोग जडसे दूर नहीं होगा। बल्कि और रोगी होनेका अदेशा रहेगा।

माल्टेड मिल्क बनानेका ढग बहुत लम्बा है उसे हम सक्षेपमे पाठकोकी मामूली जानकारीके लिए नीचे दे रहे हैं—

सुन्दर साफ मोटे दानेके जौको लेकर पानीमे भिगो देते है। कारखानेवाले पानीको एक निश्चित गरमीपर रखते हे। २४ घटेमे जौ अच्छी तरह फूल जाता है फिर उसमे अकुर निकलनेके लिए पानीसे निकालकर फैला देते है और उचित मात्रामे तरी और गरमी पहुँचाते हैं, जिससे अकुर निकल आवे। अंकुरको बढने

देते है जब जौ बिलकुल कोमल हो जाता है और अंकुर लगभग पौन इंच लम्बा हो जाता है तथा कुछ जड़े निकलने लगती हैं तब उसे सुखा लते है। कारखानेवाले सुखानेका काम भापसे लेते है। हमारे यहाँ यह काम धूपसे लिया जा सकता है। सूख जानेपर अंकुर और जड़े मशीनसे साफ कर दी जाती है अब इस जौमे और साधारण जौमें कोई भेद नहीं रह जाता।

इस जौको भट्ठीमे भूनते है। दूधमे जो सत मिलाना होता है, उसे ऐसा भूनते है जिससे भाँवर न होने पावे। फिर इसको मोटा दर देते है बारीक आटा नहीं पीसते क्योंकि आटेसे भूसी नहीं निकल सकती। फिर भूसी साफकर देनेपर जौके साफ कण रह जाते है इसीको अंग्रेजीमे माल्ट कहते है।

इस माल्टको गेहूँके आटेके साथ मिलाना पड़ता है। गेहूँके आटेकी पतली लेई बनाई जाती है लेई आगपर पकाली जाती है पकानेसे गेहूँ के स्टार्च (माडी) के कण कण फूल उठते हैं और उनमे रासानिक परिवर्तन होनेकी अवस्था आ जाती है। जब लेई ठढी हो जाती है तब इसमे माल्ट मिलाकर गूँधते है इस गूँधने का अभिप्राय यह होता है कि गेहूकी प्रोटीन और स्टार्च जौके सयोगसे अधिक सुपाच्य बन जाय। अच्छी तरह गूँधनेके बाद आधे घटे तक पकाते हैं जिसमे जौ भी पक जाता है। ९० फीसदी गेहूँके आटेमे १० फीसदी जौका माल्ट मिलाया जाता है यदि और अधिक जौका माल्ट मिलाया जाय तो अधिक अच्छा होगा। इस जौ और गेहूँकी मिली हुई चीजको आप लस्सी कह सकते हैं।

इस लस्सीको उतारकर ठढा किया जाता है। ठढा होनेपर सारी भूसी नीचे बैठ जाती है। ऊपर-ऊपरसे साफ और स्वच्छ

लस्सी अलग कर लेते हैं।

इस स्वच्छ निथरी लेई या लस्सीको दूधमे मिलाते है। इसके लिए उत्तम ताजा बढिया गाढा दूध लिया जाता है। ६० भाग लस्सीमे ४० भाग दूध मिलाया जाता है। कोई कोई कारखाने वाले ५५ भाग लस्सीमे ४५ भाग दूध मिलाया करते हैं। इस दूध और लस्सीके मिश्रणमे थोडा सा खानेवाला नमक या खानेवाला सोडा (Sodium bi-carbonate) मिला दिया जाता है जिससे उसमे और पाचक गुण आ जाय। अब इस मिश्रणको पकाकर सुखा लिया जाता है। इसके सुखानेके लिए उन्हीं विधियोको काममे लाते है जिनको दूधकी बुकनी बनानेके लिए इस्तेमाल करते है।

जब दूध सूख जाता है तब फिर इसको पीसकर चूर्ण बनाते हैं और पैकटोमे बन्द करके बाहर भेजा जाता है।

चूँकि इस दूधमे अन्नका मिश्रण है इसलिए पुराना पडनेसे यह खराब हो जाता है। सील और ठडी हवासे भी यह खराब हो जाता है।

यदि गेहूँ और माल्टकी लस्सी तैयार करके दूधमे मिलाकर पी जाय तो यह माल्टेड मिल्कसे अधिक गुणकारी होगा क्योकि इसमे दूध जौ और गेहूँके खनिज लवण और विटामिन सबके सब मिल जायेगे। जौ और गेहूँ अधिक सुपाच्य रूपमे मिलेगा। इसमे एक काम यह बढ़ेगा कि दूध और लस्सी रोज तैयार करनी पड़ेगी।

डिब्बा बन्द दूध और बुकनी आदि दूधकी बनी चीजें पहले विलायत—योरोप और अमेरिकामे बनीं। वहाँसे यहाँ भी आ रही है और कुछ कारखाने इसी कामके लिए खुल रहे है और देशके कुछ बड़े बड़ नेता इस प्रयत्नमे हैं कि देशमें व्यापार वृद्धिके

विचारसे ऐसे कारखाने और अधिक खुलें जिसमे दूधकी चीजें बाहरसे न मँगानी पडे ।

इस तरहके दूध जो डिब्बोमे बन्द होकर बाहरसे आते है अकसर छोटे बच्चोको पीनेके लिए दिये जाते है। कितने नादान बच्चे इन डिब्बे बन्द भोजनोकी वजहसे प्रतिवर्ष मरते है इसकी कोई छान बीन नहीं हुई और न तो इसकी आवश्यकता ही समझी जा रही है। ये व्यापारी केवल अपने व्यापारकी वृद्धि चाहते हैं, लोगोमे अपनी चीजोको खपाना चाहते है इसलिए विज्ञापन इस ढगसे लिखते है जिसमे लोगोपर उनकी ईमानदारीका विश्वास हो जाय, लोग उन चीजोको ही प्रामाणिक समझे और खरीदनेके लिए बेकरार हो उठे।

विज्ञापन-बाज व्यापारी जनताको शिक्षित करना नहीं चाहता और न तो चीजोके दोष गुण बताना चाहता है। उसे तो अपनी चीजोकी झूठी प्रामाणिकता लोगोके सामने रखनी है और उनको यह विश्वास दिलाना रहता है कि उन्हींकी चीज दुनियामे सबसे अच्छी है। जनताका यह काम होना चाहिए कि वह इन विज्ञापन बाजोकी चीजोके गुण दोषको समझे। उन व्यापारियोंका इस क्षेत्रमे कुछ भी कर्तव्य नहीं है क्योंकि उन्हे अपनी चीज बेचनी।

हमारी रायमे डिब्बे बन्द दूध और भोजनको तैयार करने और उनका प्रचार जनतामे करनेसे बढकर कोई अपराध नहीं हो सकता। लोगोको अज्ञानमे रखकर उनकी अज्ञानताका लाभ उठाना और यह कहना कि तुम मेरी बनाई चीजोका इस्तेमाल करके अपने कर्तव्यकी पूर्ति कर रहे हो सबसे बडा अपराध है।

डिब्बेमे बन्द किया हुआ जो दूध या बुकनी होती है प्रत्यक्षत उसमें कोई जहर नहीं होता किन्तु जिन चीजोकी उसमे मिलावट

होती है वह हमारे शरीरके लिए लाभदायक नहीं होती। बल्कि हमारे बच्चोंके शरीरमें विजातीय पदार्थ पैदा करनेवाला होती है, उनके भीतरी अंगोंको कमजोर करनेवाली होती है, उनकी रोग निवारक शक्तिको कम करनेवाली होती है इसलिए ऐसे दूधपर पलनेवाले बच्चे अकसर मृत्युके मुखमें पड़ जाते हैं।

भोजन हमारे या हमारे बच्चोंके जीवनके लिए होना चाहिए। वह भोजन हमारे बच्चोंका जीवन कायम नहीं रख सकता जो स्वयं मुरदा है। जिस भोजनमें खनिज लवण न हो, जिसमें विटामिन न हो, जिसको आगपर इतना गरम किया गया हो कि उसकी स्वाभाविकता नष्ट हो गई हो, और जिसमें बहुत ज्यादा सफेद चीनी मिलाई गई हो हमारे शरीरमें जिन्दा रस नहीं बना सकती, मुरदा रस बनाएगा। मुरदा रक्तसे जीवन अधिक दिनों तक नहीं चल सकता इसे सदैव याद रखना चाहिए।

अमेरिकाके मिस्टर मैककैनने इन डिब्बे बन्द भोजनोंके ऊपर खूब विस्तारसे लिखा है उनकी पुस्तकका नाम साइंस आफ ईटिंग (Science of Eating by Alfred Maccann) है उसे पाठकोंको खास तौरसे पढ़ना चाहिए।

ईश्वरने जिन तत्वोंको स्वभावतः हमारे भोजनमें दे रखा है और जो हमारे लिए उपयोगी और आवश्यक हैं तथा जिनके बिना हमारा जीना और अपने आपको स्वस्थ रख सकना कठिन ही नहीं असम्भव है, चीजोंको अधिक साफ और टिकाऊ बनानेके लिए उन्हीं आवश्यक पदार्थोंको निकालकर फेंक दिया जाता है या जला दिया जाता है। सजीव या जिन्दा रक्त तो तब बनेगा जब भोजन सजीव हो। सजीव भोजन वह है जो प्राकृतिक रूपमें हो।

डिब्बा बन्द भोजन या दूध जो बिल्कुल निर्जीव होता है, जब बच्चेको बराबर दिया जाता है और इसी भोजनपर जब उसको अपना जीवन चलाना पडता है, तब इस अप्राकृतिक वस्तुके साथ प्रकृतिकी लडाई छिड जाती है। इस लडाईसे अप्राकृतिक भोजन तैयार करके बेचनेवाली कम्पनीको तो लाभ होता है क्योंकि उसका सामना बिकता है, बेचारे नादान बच्चेकी जिन्दगी खतरे में पडती है और अकसर उसको अपनी जानसे हाथ धोना पड़ता है।

जो माता पिता अपने बच्चेको सुन्दर स्वस्थ और गोल मटोल देखना चाहते हों वे ऐसे डिब्बा बन्द दूध बन्द कर दें और अपने बच्चोंको ताजा दूध और मौसमी फल खिलावें। विज्ञापन बाजोंके चक्करमे पडकर पैसा और बच्चा दोनो न बरबाद करें।

अध्याय १०

दूधका कल्प

चिकित्सा औषधियो द्वारा भी होती है और खाने-पीने योग्य फल और दूध आदि द्वारा भी। औषधिया द्वारा चिकित्साका विधान विज्ञान सम्मत है और खाने पीनेकी ओषधियो द्वारा प्रकृति सम्मत। विज्ञान रोगको दबानेकी कोशिश करता है और प्रकृति सहज बल बढाकर रोगको जडसे दूर करती है। वस्तुत प्रकृतिमे ही रोग दूर करनेकी अद्भुत शक्ति है यदि उसे काम करनेको अनुकूल अवसर दिया जाय। फलो द्वारा चिकित्सा करनेकी विधि पर हमने अपनी फलाहार चिकित्सामे विस्तारसे लिखा है उसे वहाँ देखना चाहिए।

दूध चिकित्साका ही एक अग मठाका कल्प है। प्राकृतिक चिकित्सक दूध और मठेमे अधिक भेद नही करते। वे मठाके

कल्पको भी दूधका ही कल्प कहते है। बारीकीसे विचार करनेपर यह बात सही भी मालूम होती है। दूधका परिवर्तित रूप दही है दहीमे दुग्धाम्ल (लैक्टिक एसिड) अधिक हो जाता है और वह पचनेलायक होता है तथा हाजमेको सुधारता और बढाता है। परन्तु दही बनानेमे दूधके कुछ विटामिन नष्ट हो जाते है। दूध और दहीमे यही अन्तर है। बाकी सब बाते दहीमे दूध जैसी ही रहती है। दहीको मथकर मठा बना देनेसे दहीकी प्रोटीन और जल्द पचने लायक हो जाती है। इसलिए दूधसे मठा जल्द पचता है।

इस थोडेसे परिवर्तनका यदि ध्यानमे रखकर विचार किया जाय तब तो दूध और मठामे अन्तर है ही। यो कोई ऐसा बडा अन्तर नही है जिसपर लम्बी बहस की जाय। इतनी बारीकीसे विचार किया जाय तो हम कहेगे कि दूध वही है जिसको थनमे मुँह लगाकर हम पी ले। जिस समय दूध थनसे बाहर आता है उसमे उसी वक्तसे परिवर्तन शुरू हो जाता है। धारोष्ण दूध तक तो वह कुछ कुछ दूधकी हालतमे रहता है परन्तु ठढा होते ही वह थनके दूधसे बहुत दूर हो जाता है। परन्तु हम सबका दूध ही कहते है। इसलिए चिकित्साके अवसरपर मठा को भी दूध कहनेमें विशेष हानि नही है।

किस व्यक्तिका या किस रोगीको किस चिकित्सा विधिसे लाभ होगा इसका निर्णय चिकित्सक करेगा। किसीको धारोष्ण दूधकी जरूरत पडती है, किसीका दूधमे कुछ पानी मिलानेकी आवश्यकता पडती है, किसीको मक्खनिया दूध देनेकी आवश्यकता पडती है, किसीको कच्चे दूधकी मलाई उतारा हुआ दूध (स्किम्ड मिल्क) दिया जाता है, किसीको मठा दिया जाता है, किसीको केवल दही मथकर दिया जाता है, किसीको मठेमे से मक्खन निकालकर दिया

जाता है किसीको मक्खन सहित दिया जाता है। ये सब दूध कल्पकी अनेक विधियाँ है। इनकी बारीकियोंको चिकित्सक समझता है और जिसको जैसी आवश्यकता रहती है उसके लिए वैसी व्यवस्था करता है।

प्राचीन ढगके आयुर्वेद चिकित्सकोंमे ठंडा गरमका एक भूत घर कर गया है। जिन चीजोंको हम रोज खाते हैं जिनके लिए शास्त्रमे आज्ञा है उन चीजोंमें भी ठंडा और गरमका दोष निकाल कर लोग रोगीको नहीं देते। अपढ और देहाती लोगामे यह डर बहुत बुरा प्रभाव डालता है। कुछ लोग तो इसी गलत-फहमीमें पडकर रोगको असाध्य बना लेते हैं और सदैव रोगी बने रहते है तथा रोगमे ही मर भी जाते है। हम समझते है ऐसी गलत बातो के प्रचारके लिए बहुत कुछ जिम्मेदारी अपढ मूर्ख वैद्योपर है।

पथ्य-निर्णय या कल्प निर्णय करते समय ठंडे गरमका सवाल उतना महत्त्वपूर्ण नहीं है जितना जल्द पचने और न पचनेका है। जल्द पचनेवाली चीज खून जल्द बनाती है। शरीरमे नया खून बननेसे रोग जल्द दूर होता है, बल जल्द आता है। ज्वरकी हालत में कफ बढ़ानेवाली चीजे देना बुरा नहीं है क्योंकि पित्त बढ़नेसे ज्वर आता है बिना कफ बढ़े पित्त कम नहीं हो सकता और बिना पित्त कम हुए ज्वर नहीं जा सकता। हाँ कफज्वरमे मठा नुकसान कर सकता है। मलेरिया या विषम ज्वरमे मठा दिया जाता है। दूसरे कल्पकी हालतमे जब अन्न रोक दिया जाता है तब शरीरमे वायुकी वृद्धि होती है मठा पित्त और कफ वर्द्धक है इसलिए वायु कफको शान्तकर देता है उसका कोई अनिष्टकारी असर नहीं होता। कल्प सदैव चिकित्सकसे परामर्श लेकर उसकी देख-रेखमे करना चाहिए।

आत्म-विश्वास

चिकित्सामे विश्वास एक खास चीज होती है। यदि किसी चिकित्सामे रोगीका विश्वास न हो तो वह उसे अपनायेगा ही नही। ऐसी हालतमे सिद्ध फलदायक चिकित्सा-विधि भी कारगर नही होती। दूध-चिकित्साके सम्बन्धमे भी यह बात याद रखनी चाहिए कि चिकित्सा शुरू करनेके पहले दूधके अमृत गुणपर दृढ विश्वास रखा जाय। ढिलमिल यकीनसे दूध कल्प नही हो सकता। किसी भी काममे सफलता पानेकी कुञ्जी आत्म-विश्वास है। जिस कार्यकी सफलताका दृढ निश्चय रहता है उसमे हम जी-जानसे जुट जाते है और उसमे सफलता प्राप्त करके ही चैन लेते हैं। जिसमे विश्वास नहीं होता उसको हम ढीलाईके साथ शुरू करते है और नाममात्रके विघ्नसे काम बन्द कर देते हैं। दूध-चिकित्सासे सफलता प्राप्त करनेके लिए आत्म विश्वास बड़ा सहायक होता है।

यह चिकित्सा शुरू करनेके पहले दूधके गुणोको खूब अच्छी तरह समझ लेना चाहिए, चिकित्साकी बारीकियोको अच्छी तरह जान लेना चाहिए, सफलताका दृढ निश्चय कर लेना चाहिए। यह ज्ञान इस विषयकी पुस्तके पढकर हासिल किया जा सकता है, जिन लोगोंने लाभ उठाया है उनसे पूछकर और रोचक वर्णन उनसे सुनकर प्राप्त किया जा सकता है। चन्द दिनो बाद जब लाभ होने लगता है, रोग दूर होने लगता है, शरीरमे बल बढ़ने लगता है, रग-रगमे स्फूर्ति बढने लगती तब वह विश्वास और भी दृढ होता जाता है और जल्दी आरोग्यता बढती है।

दूध चिकित्सामे कभी कभी रोगोंका उभाड होता है। कभी-कभी कुछ नये रोग उठ खड़े होते हैं उस वक्त वे ही लोग टिकते

हैं जिनको उस चिकित्सामे विश्वास होता है। ढिलमिल यकीन लोग बहुत घबडा जाते हैं और चिकित्सा बन्द कर देने या निश्चयसे हट जानेका उन्हे एक बहाना मिल जाता है। दूध-चिकित्सामे उभाड का होना एक तरह रोगको जड मूलसे आराम करनेके लिए होता है। यह स्वास्थ्यप्रद उभाड (Healing crisis) होता है अनिष्टकारी उभाड (Disease crisis) नही होता।

दूध-चिकित्सामे उभाडका कोई नियम नही होना चाहिए। अकसर यह किसी प्रकारकी गलतीसे भी होता है। कभी-कभी अधिक दूध पीनेके कारण और कभी कभी इसलिए भी होता है कि उसके लिए जितनी तैयारी की आवश्यकता रहती है, जितनी अन्दरूनी सफाईकी आवश्यकता होती है, उतनी कल्प शुरू करनेके पहले नहीं की जाती। कभी कभी उभाड इसलिए भी हो जाता है कि दूध कल्पके लिए वह व्यक्ति ही उपयुक्त नहीं होता अथवा रोगके अनुकूल दूधका कल्प नहीं पडता।

उभाड़ चाहे जिस कारणसे भी हो जब होता है तब तबीयत डावाँ डोल हो जाती है। उसी वक्त दृढ आत्म-विश्वासकी जरूरत रहती जिससे सफलता मिल जाय।

किन रोगोमे दूध का प्रयोग किया जाय ?

सभी रोगोंका प्राय. दो अवस्थाएँ होती हैं। एक तरुण (acute) और दूसरी जीर्ण (chronic)। सभी तरहके तरुण रोगोंमे कर्षण चिकित्सा उपयोगी होती है। कर्षण चिकित्साका मुख्य अग प्रधानतया उपवास या रसाहार है। रसाहारसे हमारा मतलब रसदार फलोके रससे है। जो लोग अवस्था या कमजोरीके कारण बिलकुल निराहार नहीं रह सकते उनको रसदार फलो का रस दिया जाता है। ऐसे रोगोमें दूध कल्प या दूधसे कुछ भी

लाभ नहीं होता बल्कि नुकसान होता है। इसलिए पाठकोंको यह ध्यान रखना चाहिए कि जिन रोगोंमे दूध चिकित्सा या दूध कल्प लाभदायक होता है उन्हीं रोगोंकी तरुणावस्थामे (Acute condition) दूध वर्जित है।

दूधमे तर्पण गुण है, यह इन्द्रियों और शरीरको तृप्त करता है इसलिए दूधसे पूरा लाभ उठानेके लिए चिकित्साके आरम्भमे कर्षण (उपवास) होना आवश्यक है। इसी कर्षण विधिको प्राकृतिक चिकित्सक शरीरकी सफाई के नाम से पुकारते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सकोंकी ओरसे तैयार की हुई कोई ऐसी सूची हमारे देखनेमे नहीं आयी जिससे ऐसा मालूम हो सके कि किन किन रोगोंमे दूध कल्प किया जाय। थोड़ेसे रोग ऐसे हैं जिनमे प्राकृतिक चिकित्सक दूध कल्प दिया करते हैं। मन्द ज्वर पुराना ज्वर संग्रहणी, गठिया, बवासीर दमा, नामर्दी, कृशता, बहुमूत्र, घेघा, तपेदिक, कमजोरी आदिमे दूध-चिकित्सा आमतौर से दी जाती है। कुछ डाक्टरो ने भी दूधके अनुभव किये हैं। डाक्टर फिलिप और डाक्टर ए० स्काट इकिनके नाम उल्लेखनीय हैं।

डाक्टर फिलिप कैरेल ने औषधि रूपमे दूधका व्यवहार नीचे लिखे रोगोंमे किया है। कञ्जम्पशन एनिमिया, रक्ताल्पता, उत्कट अजीर्ण पक्काशयका अलसर, पुराना उदरामय, हिस्टीरिया, हाइपोकाण्ड्रियन, (एक तरहका मानसिक रोग जिसमे रोगी समझने लगता है कि उसे कोई शारीरिक रोग है।)

पहले दूधका नेनू निकाल लिया जाय बादमे असार दूध २ से ६ औंस तककी मात्रामे दिनमे तीन ४ बार, व्यवस्था करे। जैसे जैसे रोग घटे वैसे वैसे मात्रा बढ़ाते जायँ।

मधुमेह, ब्राइट्सडिजाज, मुआरिनल ग्लैंडसके रोग आदिमे डा० ए० स्काट डकिन आहार और औषधिरूपमे केवल दूध देते हैं। मधु-मेह रोगमे यह चिकित्सा विशेष उपकारी है। उन्होने एक रोगीके विषयमे लिखा है कि २४ घटे के अन्दर १४ पाइंट पेशाब और करीब १९३ अने शर्करा घट गया था। उग्र विष द्रव्य द्वारा विषाक्त होने पर विषकी उग्रता दमनकरनेके लिए और स्निग्धता करनेके लिए दूधका सेवन उपकारी है। यथेष्ट परिमाण मे बार बार दूध सेबन करना चाहिए।

दुग्धाम्मल (लैक्टिक एसिड) का गुण यह है कि अप्राकृत झिल्लीमे लगानेसे उसे तुरन्त दूर कर देता है। इसलिए डिपथीरिया आदि रोगमे इससे विशेष उपकार होता है। दुग्धाम्ल या लैक्टिक एसिड मठामे होता है।

एडलाक प्रोफेसर डिप्थीरियामे इसका १२ से १६ बूँद एक औंस पानीके साथ नस्यकी तरह व्यवहार करते हैं। ब्रिकेट् स्प्रे करते हैं।

चरक ने निम्न लिखित रोगोका दूर होना बताया है। हमारी रायमे इन सब रोगोमे दूधका कल्प होना चाहिए।

दूध सम्पूर्ण प्राणियोको सात्म्य है। दोषोको शमन और शोधन करनेवाला है, प्यासको कम करता है और अग्निदीपक है। क्षत (फेफड़े के घाव) और क्षीणमे अत्यन्त पथ्य है। वायु रोग, अम्लपित्त (acidity) शोष (consumption), गुल्म, उदर रोग, अतीसारी, ज्वर, दाह सूजन, योनिदोप, शुक्र दोप, मूत्र रोग मलकी गाँठसी बँधना, इनमे पथ्य है। वह मास वर्द्धक है, वीर्य वर्द्धक है, मन, बुद्धिको ताकत देता है, बल बढाता है, खाँसी, रक्त पित्त, श्वासको नष्ट करता है, टूटे स्थान जोड़ता है, और जीवन

बढाता है। इससे स्तनोमे दूध आता है।

सब प्रकारका दूध सब प्राणियोको हितकर है। वातज, पित्तज, शोणितज, और मानसिक विकारोमे दूध गुणकारी और लाभदायक होता है। (कफवर्धक होनेके कारण कफके रोगोंमे लाभदायक नही लिखा गया है)

जीर्ण ज्वर, खॉसी, श्वास, शोष, क्षय, गुल्म, उन्माद, उदर रोग, मूर्च्छा, भ्रम, मद, दाह, प्यास, हृदय सम्बन्धी रोग, वस्तिरोग पाण्डुरोग, ग्रहणी, बवासीर, शूल, उदावर्त, अतीसार, प्रवाहिका, योनिरोग, गर्भपात, रक्तपित्त, श्रम आदि रोगोको दूर करता है (मानसिक रोगोमे मृगीका नाम नहीं आया है। दूधका कल्प कराते समय यह बात ध्यानमे रखनी चाहिए। मृगीमे दूध कल्प न कराया जाय) इससे खुजली मिटती है और टूटी हुई हड्डी जुड जाती है।

दूध आयुको बढाता है, अवस्थाको स्थिर रखता है अर्थात् बुढापा नहीं आने देता, जीवन देता है, बृहण है अर्थात् शरीरमे मास बढाता है। यह दस्त और कै द्वारा शरीरको शुद्ध भी रखता है इसीलिए वैद्य लोग इसे कै और दस्तवाली दवाइयो के साथ देते हैं। ओजका और दूधका गुण एक समान है इसलिए यह ओजको बढाता है। यह बल बढाता है। भूख, मैथुन, कसरत और परिश्रमसे थके मनुष्योको अत्यन्त लाभदायक है, और बालक वृद्ध, क्षत, क्षीण व्यक्तियोको अत्यन्त हितकर है।

दूध कैसे पीना चाहिए

प्राचीन कालमे दूध-कल्प करानेका कोई खास नियम प्रच लित रहा हो ऐसा उल्लेख हमे नहीं मिला। वैद्य लोग कल्प कराने

मे यही नियम बरतते हैं कि केवल दूध ही उसे देते हैं। यहाँ तक कि पानी हाथसे भी छूने नहीं देते। आबदस्त लेनेके लिए भी पानीकी व्यवस्था कुछ लोग अच्छा नहीं समझते। कितना दूध पिलाया जाय इसके लिए भी कोई नियम नही है। जो आदमी जितना दूध पी सके उतना ही देते है। बनारसके स्वर्गीय त्र्यम्बक शास्त्री दूधकल्प बहुत कराया करते थे और प्राय ७८ सेर तक दूध रोगियोंको पिला देते थे। साथमे स्वर्ण पर्पटी भी खिलाते थे। दूसरे आयुर्वेद चिकित्सक ३ ४ सेर ही दूध पिलाते है।

दूध-चिकित्साके सम्बन्धमे पश्चिमी विद्वानोंने भी काफी खोज की है। दूध पीनेका नियम बनाया है। हमारी रायमे देश, काल, और रोगीकी प्रकृति देखकर ही दूधकी व्यवस्था की जानी चाहिए किसी खास नियम पालनका उद्देश सामने नहीं होना चाहिए।

एक अमेरिकन डाक्टरकी राय है कि आदमीकी लम्बाई जितने फुट हो उतने सेर दूध २४ घंटेमे पीना चाहिए। और इस प्रकार जितने सेर दूध पीना हो उसका दो तिहाई दिनमे पिया जाय और एक तिहाई रातमे पिया जाय। ऊँचाईके हिसाबसे जितने सेर दूध पीना उचित समझा जाय उतने औंस दूध हर आधे घंटेपर पीना चाहिए। दूध गटागट न पिया जाय बल्कि धीरे-धीरे चूसकर पिया जाय और एक गिलास दूध पीनेमे ४ ५ मिनट समय लगाया जाय। दूध इतना धीरे धीरे भी न पिया जाय कि एक ग्लास दूध पीनेमे ५ मिनटसे भी अधिक समय लगे।

ऊपरका नियम अच्छी तरह समझ लेनेके लिए कल्पना कीजिए किसी व्यक्तिकी ऊँचाई ५॥ फुट है। उसे उपरोक्त नियम के अनुसार ५॥ सेर दूध २४ घंटेमे देना चाहिए। इस साढे पॉच

सेर दूधमेसे तीन सेर दस छटॉक दूध उसे सुबहसे शाम तक पीना चाहिए। और शेष एक सेर चौदह छटॉक रात भरमे। २४ घटेका मतलब है सुबह ६ ७ बजेसे दूसरे दिन प्रात काल ६-७ बजे तक। कुल दूध प्रत्येक आध आध घटेपर देते हुए ३२ बारमे समाप्त करना चाहिए क्योकि ८ घटा समय रोगीके सोने और शौच आदिके लिए निकाल देना चाहिए। प्रत्येक बार ५ औस दूध पिलाना चाहिए। इस ३२ बारके पूरा करनेके पहले यदि रोगी बीचमे सो जाय तो उसे उस वक्त न जगाना चाहिए बल्कि रातमे जब वह जागे तब उसे दूध पिलाकर ३२ बार पूरा करना चाहिए।

ऊपर जो नियम बताया गया है वह दूधकी चरम सीमा है। पहले ही दिनसे इतना दूध नहीं शुरू किया जा सकता। क्योकि उपवासके बाद पेट कमजोर रहता है। कुछ रोगी स्वय कमजोर रहते है। उनके पेटको ज्यादा काम एकाएक दे देनेसे ठीक पाचन नहीं होगा। इसलिए शुरूमे दूध थोड़ा थोड़ा देना चाहिए और धीरे धीरे शक्तिको बढाते हुए दूधकी पूरी मात्रापर आना चाहिए।

एक बात और है। इच्छा न रहते हुए जब रोगीको दूध पिलाया जाता है तब दूध ठीक तरहसे हजम नही होता और सिरमे चक्कर आने लगता है तथा पेटमे वायु बनने लगती है। इस विकारके कारण इस चिकित्साके प्रति रोगीका अविश्वास हो जाता है। यदि कही नवीन चिकित्सकके अधीन रोगी हुआ तो घबडाकर चिकित्सा ही बन्द कर देता है। इसलिए भी सबसे अच्छा उपाय यही है कि पहले दूध कम लिया जाय। और धीरे-धीरे मात्रा बढाई जाय। इससे शरीरमे बल आवेगा और कोई तकलीफ भी नही बढेगी। जिस व्यक्तिको ५॥ सेर दूध देना है पहले उसे ३ ४ सेर या इससे भी कम देना ठीक होगा।

दूध कल्पकी अन्य विधियाँ

ऊपर दूधकल्पकी एक विधि दी गई है। दूधकल्पमे केवल दूध ही लिया जाता है। इसके अलावा दूधका मिश्र कल्प भी होता है। मिश्र कल्पमे दूधके साथ कुछ फल या फलोका रस भी दिया जाता है। तबीयत बदलने और दूधके पचनेके लिए अकेले दूधके कल्पमे भी नीबूका रस दो बार दूध पीनेके बीच बीचमे दिया जाता है। दूध कल्पकी चन्द विधियाँ नीचे हम और दे रहे हैं।

(१) दूध देनेका समय ८ बजे सुबहसे आठ बजे रात तक रहता है। उपवास आदिसे शरीर शुद्ध करके १/३ पाइंट दूध (३ छटाँक) हर डेढ घटेपर लेना चाहिए। दूसरे दिन उतना ही दूध हर सवा घटेपर लिया जाय। तीसरे दिन उतना ही दूध (३ छटाँक) हर घटे लिया जाय चौथे दिन ३ छटाँक दूध हर ४५ मिनटपर लिया जाय। ५वे दिन ३ छटाँक दूध हर आधे घटेपर लिया जाय। इसके बाद १ या डेढ ग्लास दूध हर आधे घटेपर लिया जाय परन्तु दिन भरमे ८-९ सेरसे अधिक न लिया जाय। दूधके अलावा और कोई चीज न खाई जाय। दूधको ठीक तरह से पचनेके लिए नीबू चूसा जाय। दो बार दूध पीनेके बीचमे नीबू देना चाहिए। यह नहीं कि दूध पी रहे हैं और बीचमे नीबू चूस लिया। नीबूके बदले सन्तरेका रस भी काममे लाया जा सकता है। सन्तरे एक या दो प्रतिदिन लिये जा सकते हैं।

(२) कुछ लोग ऐसे होते है जो दोपहरको पहले कुछ अधिक दूध ले सकते हैं परन्तु दोपहरके बाद दूधसे क्रुछ अरुचि सी हो जाती है। उनके लिए विधिमे कुछ परिवर्तन करना पडता है।

पहले दिन १/३ पाइंट दूध (३ छटाँक) हर आधे घंटे पर दिया

जाय। दूसरे दिन पौन पाइंट (लगभग ४॥ छटॉक) दूध हर आधे घंटेपर दिया जाय और दोपहरके बाद ३ छटॉक दूध हर आधे घंटेपर दिया जाय। यही क्रम रोज रखा जाय। एक या दो सन्तरे प्रतिदिन लिये जायँ। सन्तरेके बदले नीबूका रस भी दिया जा सकता है।

(३) कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनको ऊपरकी दोनो विधियाँ ठीक नहीं पडती। व कम दूध लेना पसन्द करते हैं। उनके लिए हमारी समझमे नीचे लिखे अनुसार दूध दिया जाय।

पहले दिन पावभर दूध हर २ घंटेपर दिया जाय। दूसरे दिन पावभर दूध हर डेढ घंटेपर दिया जाय। तीसरे दिन एक पाव दूध हर घंटेपर। चौथे दिन और उसके बाद भी एक पाव दूध हर ४५ मिनटपर दिया जाय। १२ घंटे रोज दूध दिया जाय और प्रतिदिन ५ सेरसे अधिक न दिया जाय। रोज एक या दो सन्तरे दिया जाय।

(४) कुछ लोग ऐसे होते हैं कि उनको दूधसे अरुचि जल्द हो जाती है और तबीयत बदलनेके लिए खट्टी चीजे अधिक चाहते हैं। ऐसे लोगोको नम्बर १ की विधिके अनुसार दूध दिया जाय परन्तु सेर सवा सेर दूधके बाद एक सन्तरा दे दिया जाय। इस तरह ५, ६ सन्तरे रोज दिये जा सकते है।

(५) समूचा दूध और मलाई उतारा दूध दोनोका दूध कल्प चलता है। इसके लिए दूध देनेका क्रम नम्बर १ की तरह रखा जाता है। फरक यह रहता है कि एक बार समूचा दूध देते हैं और दूसरी बार मलाई उतारा दूध देते हैं। इस तरह अदल बदल कर देते हैं। इस तरह भी दिया जा सकता है कि दोपहर तक समूचा दूध दिया जाय और दोपहरके बाद मलाई

उतारा दूध दिया जाय। दूधका क्रम इस तरह भी चलाया जा सकता है कि एक दिन समूचा दूध दिया जाय और दूसरे दिन मलाई उतारा दूध दिया जाय।

(६) समूचे और मीठे दूधका कल्प तो चलता ही है, खट्टे दूधका भी कल्प चलता है। विलायत वगैरहमे और यहाँ भी डेयरी वाले दूधका रख देते है जब उस पर साढी पड जाती है तब उसे उतार लेते है। शेष दूध खट्टा हो जाता है। यह दूध भी पीने के काम आता है। यारोप अमेरिकामे इस दूधको भी कल्पके लिए इस्तेमाल करते है। हमारी निजीरायमे ऐसा दूध कल्पके लिए उतना ठीक नही रहता है। इस कल्पमे दूध पानेका क्रम नम्बर १ की तरह ही रखा जाता है। परन्तु नम्बर १ मे जितना दूध पिलानेको लिखा है उतना नहीं दिया जाता कम दिया जाता है। आवश्यकतानुसार एक दो सेर दूध प्रतिदिन कम दिया जाना चाहिए। यह निकृष्ट कल्प है। खट्टा दूध विषके समान मारक होता है। यह कल्प यहाँके जलवायुके अनुकूल नहीं है।

(७) खट्टे दूधके कल्पके साथ कुछ मीठे फल लिये जा सकते है। इसके लिय छुहारे अधिक अच्छे होते है। हर बार दूध पीनेके पहले दो खजूर लिया जा सकता है। छुहारे मुँहमे रखकर मुँहमे दूध भर लिया जाय और रस ले लेकर छुहारा चबाया जाय। अन्तमे शेष दूध पी लिया जाय। समूचे दूधके साथ भी खजूर लिया जा सकता है।

(८) जिस तरह दूधका कल्प किया जाता है उसी तरह मठेका भी कल्प होता है। नम्बर एककी विधि या नम्बर ३ की विधिसे मठेका कल्प चल सकता है। मठेके ऊपर हमारी एक स्वतन्त्र पुस्तक है उसे भी देख लेना चाहिए।

(९) जिस तरह मलाई उतारे दूध या मठेका कल्प किया जाता है उसी तरह मक्खन निकाले हुए दूधका भी कल्प किया जा सकता है। इस दूधकी आवश्यकता उन लोगोको रहती है जिनको किसी वजह से मक्खन देना उचित नही है। परन्तु मक्खनिया दूधका कल्प करते समय यह न भूलना चाहिए कि उसके विटामिनकी कमी पूरी करनेके लिये सन्तरेका इस्तेमाल करना चाहिए। मक्खनिया दूधके पीनेका क्रम वैसा ही रखना चाहिए जेसा नम्बर १ मे बताया गया है।

(१०) ऊपर नियमित रूपसे दूध पिलानेकी विधिका वर्णन किया गया गया है। एक विधि दूध देनेकी ऐसी भी है जिसमे ऊपर के नियम नही पाले जाते बल्कि रोज दूध बढाया जाता है। इस विधिके लिये पहले दिन पाव भर दूध हर घटे १२ घटे तक देना चाहिए। दूसरे दिन २ ग्लास दूध हर डेढ घटे पर दिया जाता है। तीसरे दिन ४ ग्लास दूध दिनमे ३ बार दिया जाता है। १२ ग्लास दूध सोकर उठने के बाद और रातका सोने जाते समय भी दिया जा सकता है। ६ सेर दूध रोज दे सकते हैं। बीच बीच मे १ २ सन्तरे भी दिये जा सकते है।

दूध कल्प कितने दिन किया जाय

यो तो दूध कल्प तब तक किया जाना चाहिए जब तक रोग जड से न चला जाय। दूध कल्प आमतौरसे लम्बा चलता है। कम से कम ६ सप्ताह तो अवश्य ही यह कल्प चलाना चाहिए। कुछ रोगी ऐसे होते हैं जिनको अधिक दिन तक यह चिकित्सा करनी पडती है। ३ ४ महीने तो यह कल्प बिना किसी विघ्नके चल सकता है। जिनकी जीवनी शक्ति क्षीण होती है या अधिक

दुर्बलता होती है उस दशा मे लम्बे कल्पकी खास तौरसे जरूरत पड़ती है। ऐसे रोगमे एक साल या इससे लम्बा भी कल्प चल सकता है आयुर्वेदमे एक सालसे अधिक दिनो तक दूध पर रहने का उल्लेख आया है।

आयुर्वेदमे दूध-कल्प

रसायन विधि आयुर्वेदका एक मुख्य अंग है। इसी रसायन विधिको काया कल्प भी कहते है। चरक और सुश्रुत दोनो ही ऋषि प्रणीत ग्रन्थो में रसायन योग हैं। इन पुस्तकोंमें दिये हुए योग (नुसखे) जडी बूटियोंसे सम्बन्ध रखते हैं। रसके ग्रन्थोमें भी जिनमें धातु-उपधातुओ और पारा गधक तथा अनेक विषोका उपयोग होता है—रसोके अनेक रसायन योग हैं।

इन रसायन योगोका प्रभाव यह होता है कि शरीरसे रोग दूर हो जाते है और जल्द बुढापा नहीं आता, शरीर एकदम नया हो जाता है। प्राचीन ग्रन्थोंमे जो विधिया वर्णित हैं वे सरल है, उनके प्रभाव बडे अनोखे बताये गये हैं, १०० वर्ष और हजार वर्षकी आयु हो जानेकी बात उनमे लिखी है। मैं उन लेखोको गलत नहीं मानता सिर्फ यह कह सकता हूँ उनके बारेमें नये ढगसे अनुभव करनेकी आवश्यकता है। वैद्य लोग इसकी ओरसे उदासीन हैं प्रयत्न करके उन जड़ी बूटियो का खोज करके और उनके नये प्रयोगसे जनताको लाभान्वित कराना वैद्योका कर्तव्य है। उन योगो और विधियोका वर्णन हम इस छोटी सी पुस्तकमें इसलिये नहीं करना चाहते कि उनसे साधारण जनताका कोई लाभ न होगा जो लोग उन्हे पढ़ना चाहे वे चरक और सुश्रुत के ग्रथ देख सकते हैं।

रसायनतथा कायाकल्पके प्रयोगमें औषधियों और रसोंका प्रयोग होता है यह हम कह आये हैं। प्रायः सभी प्रयोगोंमें यह लिखा गया है कि भूख लगनेपर दूध और साठी चावलका भात खाना चाहिए। इस तरह हम देखते हैं कि कायाकल्पके लिए दूध एक अनिवार्य पदार्थ हो जाता है। च्यवनप्राशके साथ दूध अनिवार्य है आमलकी रसायनकी विधि हमने अपनी पुस्तक 'फलाहार चिकित्सा' में लिखी है उसमें बिना दूधके काम चल ही नहीं सकता। ब्राह्मी रसायन दूध बिना हो ही नहीं सकता।

वर्द्धमान पिप्पली आयुर्वेदका एक बहुत प्रचलित प्रयोग है। इसके प्रयोग में एक पीपरिसे शुरू करके एक एक पीपरि रोज बढ़ाकर २१ तक ले जाते हैं और फिर एक एक रोज घटाकर एक पर आ जाते हैं। किसी-किसी आचार्यके मतसे ३-३ रोज बढ़ाते हैं और ४० या ६० पीपरि तक ले जाते हैं फिर ३-३ रोज घटाते हैं। और बन्द करते हैं। इस प्रयोगमें दूध अनिवार्य है, इस प्रयोगसे जीर्ण-ज्वर, प्लीहा, तपेदिक खाँसी आदि रोग दूर होते हैं। हमारी रायमें पीपरिके साथ साथ दूधकी मात्रा भी बढ़नी चाहिए।

दूधका "मिश्र कल्प भी हो सकता है। दूध कल्पमें आरोग्य, लाभके लिए फलोंका ही संयोग होना चाहिए। इसलिये दूधका मिश्र कल्पका अर्थ हुआ फलों का संयुक्त कल्प। इस तरहके कल्प का वर्णन हमने अपनी पुस्तक 'फलाहार चिकित्सा' में किया है। उसे यहाँ फिर लिखनेकी आवश्यकता नहीं है।

दूध और शालि चावल या साठी चावलका भात खानेका विधान आयुर्वेदमें मिलता है। हमारी रायमें दूध कल्पका यह भी एक अंग है। यह भोजन हलका होता है और आरोग्यता लाने वाला होता है। इस कल्पमें खर्च भी उतना अधिक नहीं पड़ेगा

दुर्बलता होती है उस दशा मे लम्बे कल्पकी खास तौरसे जरूरत पडती है। ऐसे रोगमे एक साल या इससे लम्बा भी कल्प चल सकता है आयुर्वेदमे एक सालसे अधिक दिनो तक दूध पर रहने का उँल्लेख आया है।

आयुर्वेदमे दूध-कल्प

रसायन् विधि आयुर्वेदका एक मुख्य अंग है। इसी रसायन विधिको काया कल्प भी कहते हैं। चरक और सुश्रुत दोनो ही ऋषि प्रणीत ग्रन्थो मे रसायन योग हैं। इन पुस्तकोंमे दिये हुए योग (नुसखे) जडी बूटियोंसे सम्बन्ध रखते है। रसके ग्रन्थोमे भी जिनमें धातु उपधातुओ और पारा गधक तथा अनेक विषोका उपयोग होता है—रसोंके अनेक रसायन योग हैं।

इन रसायन योगोका प्रभाव यह होता है कि शरीरसे रोग दूर हो जाते है और जल्द बुढापा नहीं आता, शरीर एकदम नया हो जाता है। प्राचीन ग्रन्थोमे जो विधियां वर्णित हैं वे सरल है, उनके प्रभाव बडे अनाखे बताये गये हैं, १०० वर्ष और हजार वर्षकी आयु हो जानेकी बात उनमे लिखी है। मै उन लेखोको गलत नहीं मानता सिर्फ यह कह सकता हूँ उनके बारेमें नये ढगसे अनुभव करनेकी आवश्यकता है। वैद्य लोग इसकी ओरसे उदासीन हैं प्रयत्न करके उन जडी बूटियो का खोज करके और उनके नये प्रयोगसे जनताको लाभान्वित कराना वैद्योका कर्तव्य है। उन योगो और विधियोका वर्णन हम इस छोटी सी पुस्तकमें इसलिये नहीं करना चाहते कि उनसे साधारण जनताका कोई लाभ न होगा जो लोग उन्हे पढना चाहे वे चरक और सुश्रुत के ग्रथ देख सकते हैं।

रसायनया कायाकल्पके प्रयोगमें औषधियों और रसोंका प्रयोग होता है यह हम कह आये हैं। प्राय सभी प्रयोगोंमे यह लिखा गया है कि भूख लगनेपर दूध और साठी चावलका भात खाना चाहिए। इस तरह हम देखते हैं कि कायाकल्पके लिए दूध एक अनिवार्य पदार्थ हो जाता है। च्यवनप्राशके साथ दूध अनिवार्य है आमलकी रसायनकी विधि हमने अपनी पुस्तक 'फलाहार चिकित्सा' मे लिखी है उसमे बिना दूधके काम चल ही नहीं सकता। ब्राह्मी रसायन दूध बिना हो ही नहीं सकता।

वर्द्धमान पिप्पली आयुर्वेदका एक बहुत प्रचलित प्रयोग है। इसके प्रयोग में एक पीपरिसे शुरू करके एक एक पीपरि रोज बढ़ाकर २१ तक ले जाते है और फिर एक एक रोज घटाकर एक पर आ जाते है। किसी-किसी आचार्यके मतसे ३-३ रोज बढ़ाते हैं और ४० या ६० पीपरि तक ले जाते है फिर ३-३ रोज घटाते है। और बन्द करते हैं। इस प्रयोगमें दूध अनिवार्य है, इस प्रयोगसे जीर्ण-ज्वर, प्लीहा, तपेदिक खाँसी आदि रोग दूर होते है। हमारी रायमे पीपरिके साथ-साथ दूधकी मात्रा भी बढ़नी चाहिए।

दूधका मिश्र कल्प भी हो सकता है। दूध कल्पमें आरोग्य, लाभके लिए फलोंका ही संयोग होना चाहिए। इसलिये दूधका मिश्र कल्पका अर्थ हुआ फलों का संयुक्त कल्प। इस तरहके कल्प का वर्णन हमने अपनी पुस्तक 'फलाहार चिकित्सा'में किया है। उसे यहाँ फिर लिखनेकी आवश्यकता नहीं है।

दूध और शालि चावल या साठी चावलका भात खानेका विधान आयुर्वेदमे मिलता है। हमारी रायमे दूध कल्पका यह भी एक अंग है। यह भोजन हलका होता है और आरोग्यता लाने वाला होता है। इस कल्पमें खर्च भी उतना अधिक नहीं पड़ेगा

जिता अकेले दूधके कल्पमें पड़ेगा। दूसरे यह कल्प बरसों लम्बा किया जा सकता है। जिस प्रकार दूध-कल्पमें सन्तरेके रसका प्रयोग होता है उसी प्रकार सन्तरेका रस इस प्रयोगके साथ भी चल सकता है। यह हम जानते है, बहुत से नई रोशनीके लोग दूध भातका कल्प अच्छा न समझेंगे परन्तु यह आयुर्वेद सम्मत है।

नागबलाकी जड़की छाल आधा तोला दूधमें पीसकर पीवे। दूसरे दिन एक तोला पीवे, तीसरे दिन डेढ़ तोला पीवे। इसी तरह प्रति दिन आधा आधा तोला बढ़ाकर ४ तोले पर आवे। ४ तोले रोज एक महीने तक पीवे और आहार केवल दूधका करे और कुछ न खाय। यह योग पुष्टि, आयु, बल और आरोग्यता बढ़ाने वाला है।

इसी तरह आम्रा, मुलहठी और सोठका भी कल्प चलता है। इन सभी कल्पोंमे केवल दूध ही पिया जाता है। ये सब कल्प यक्ष्मामें भी लाभदायक होते हैं।

कल्पमें किस प्रकारका दूध लें

दूध-कल्पके लिए सर्वोत्तम दूध धारोष्ण दूध है। जो लोग ३-४ गायें रख सकते हों उनको प्रत्येक बार तुरतका दुहा ताजा दूध ही पीना चाहिए। जिनके पास इतना साधन न हो वे ताजा दूधका प्रबन्ध कर सकते हैं। लगभग ३ घंटे तक दूध ताजा रहता है। तीन घंटेके बाद यदि दूध पीना हो तो हर हालतमें उसे गरम कर लेना चाहिए। जिनको हर समय ताजा दूध न मिल सके उनको भी दिनका दुहा हुआ दूध ४ ५ बजे शाम तक ही इस्तेमाल करना चाहिए। ४-५ बजे के बाद फिर ताजा दूध लेना चाहिए। सुबहका ही दुहा हुआ दूध ८ ६ बजे रात तक लेना अच्छा नहीं है।

दूध गरम करने के लिए दूधवाला बर्तन आग पर रखना अच्छा नहीं है। तेज आँच लग जानेसे दूधका गुण नष्ट हो जाता है इसे हम कई बार कह चुके है। दूध गरम करनेका एक उत्तम तरीका यह है कि कोई चौडे मुँहका बर्तन आगपर चढ़ा दे और उसमे पानी डाल दे। दूध किसी दूसरे बर्तनमे रखकर उस चौडे मुँहवाले बर्तनमें इस तरह रखे कि उस दूधमे पानी किसी तरह भी न पडने पावे। पानीके खौलनेसे दूधमें गरमी पहुँचेगी और दूध भी खौलने लगेगा। फिर उस दूधको ठंडा या सिरगरम जैसा चाहे रोगीको पिलावे।

जिन लोगोंको कब्ज रहे या चक्कर आवे अथवा मचली आवे उन्हे ठंडा दूध न देना चाहिए। उनको कुछ कुछ गरम गरम दूध ही देना चाहिए। ऐसी अवस्था मे गरम पानीमें रखकर दूध गरम कर लेना चाहिए।

कल्पके लिए पिया जानेवाला दूध पूर्ण सफाईसे रखा जाना चाहिए। उसे खुला कभी न रखे। हर समय साफ तौलियासे ढककर रखे। ऐसा प्रबन्ध रखे कि दूधके पास मक्खी न आने पावे और न तो धूल या दूधके बर्तनपर बैठने पावे। दूध पीनेवाली ग्लास प्रत्येक बार दूध पीनेके बाद गरम पानीसे अच्छी तरह साफ कर दी जाय। दूध जमीन पर न रक्खा जाय। किसी ऊँची लकड़ी या स्टूल पर निहायत सफाईसे रखा जाय।

दूधकल्पमे विश्राम

विश्राम के प्रभावको सभीको समझ लेना चाहिए। जब हम थक जाते हैं तब चारपाईपर पड़ जाते है और हम सुखका अनुभव करते है और नई शक्ति प्राप्त करते है। शरीरकी भीतरी इन्द्रियों को काम न देकर विश्राम देना चाहिए। इससे अधिक लाभ होता

है, सम्पूर्ण शरीरमें नये खूनका सचार होता है और शरीरके अग-प्रत्यग हृष्ट-पुष्ट एव सुन्दर होते है।

केवल चारपाई पर पड़े रहनेसे ही सम्पूर्ण रूपसे विश्राम नही होता। मन को भी चिन्ता से मुक्त करना चाहिए और किसी तरहका मानसिक परिश्रम नही करना चाहिए। पढना लिखना एकदम बन्द रखना चाहिए। किसीसे बातचीतमे भी शक्ति व्यय नही करनी चाहिए। शरीर और मन को चिकित्सा कालमे जितना ही विश्राम दिया जाता है उतना ही अधिक लाभ होता है, उतनी अधिक शक्ति बढती है।

यदि २४ घटे विश्रामसे तबियत कुछ खिन्न हो और उसे बहलानेकी जरूरत हो तो दूसरोसे कुछ पढाकर सुना जा सकता है किन्तु यह भी एक बारमे १० मिनटसे अधिक नही। इस तरह २४ घटेमे कुल अधिक से अधिक डेढ़ घटे तक मन बहलावके लिए किस्से कहानी या अखबार आदिकी चर्चा की जा सकती है। मिलना-जुलना एकदम बन्द कर देना चाहिए। यदि कुछ लोग ऐसे आवे तो उनसे भी बातचीत यथा सम्भव बन्द रखे, बल्कि आगन्तुक लोग कुछ पढकर सुनाना चाहे तो सुना सकते है।

आयुर्वेदमे तक्रके कल्पके पथ्यमे बताया गया है —

> मौनं च कुर्यात् बहुशो, न कुर्यात् बहुभाषणम्
> न कुर्यान्मैथुनं तक्रपाने क्रोधं विवर्जयेत्।

अर्थात् जहाँ तक सम्भव हो अधिक काल तक मौन रहे, बोले भी तो थोडा बोले और धीमे बोले, स्त्री-प्रसंगसे परहेज रखे और क्रोध न करे। मठा-कल्प और दूध कल्प में विशेष कोई अन्तर नहीं है इसलिए यह पथ्य दूध कल्प मे भी पालन किया जाना चाहिए।

अन्य वस्तुओंको पचानेके लिए परिश्रमकी जरूरत पड़ती है परन्तु दूध पचानेसे अधिक विश्रामकी आवश्यकता पड़ती है। बिना विश्राम किये दूध ठीक पचता ही नहीं। इसलिये इस कल्प मे शरीरको अधिक-से-अधिक आराम देना चाहिए। लेटे रहना चाहिए। जो लोग इस चिकित्सामे विश्राम नहीं करते उन्हे भयानक हानि होनेका डर रहता है।

गरम जलसे स्नान

दूध-कल्पका एक प्रधान अग गरम जलसे स्नान है। बिना इस स्नानके दूध कल्पका लाभ नहीं होता। गरम जलमे स्नान करनेसे जमा हुआ मल पिघल पिघलकर निकलने लगता है, स्रोत शुद्ध हो जाते है, शरीरका सारा विकार धुलकर निकल जाता है और शरीर निर्मल हो जाता है। नींद अच्छी आती है, नब्जकी गति ठीक हो जाती है और रक्तसचार अच्छी तरह होने लगता है।

यह गरम स्नान आदम कद लम्बे टबमें किया जाता है। इसमें रोगीके शरीरके तापमानके अनुसार गरम पानी भरकर उसीमे रोगीको नङ्गा करके लिटा देते है और धीरे धीरे उसके शरीरके प्रत्येक अगको मलते हैं। सिर, और मुँह पर भी पानी डालते हैं। पहले दिन यह स्नान १५ मिनट तक किया जाता है और प्रति दिन ५-५ मिनट बढ़ाकर १ घटे तक पहुँचाया जाता है। टबमे से निकलकर गीले कपड़ेसे सारा शरीर पोछ लेना चाहिए। यह स्नान बन्द कमरेमे नहीं किया जाता है। खुले कमरेमें किया जाता है। यदि आँधी हो, बहुत सरदी हो तो कमरा बन्द करनेमें हर्ज नहीं है। प्रतिदिन पानीकी गरमी भी क्रमशः

बढ़ानी पड़ती है और अन्तमें पानी इतना गरम रखना पड़ता है जितने गरम पानीमें आराम मालूम हो तकलीफ न हो, बदन न जले

प्राचीन कालके चिकित्सक यह स्नान कराते थे और इसे अवगाहन क्रिया कहते थे।

स्नेह क्षीरोऽम्बुकोष्ठेत स्वभ्यक्तमवगाहयेत् ।
स्रोतो विबन्ध मोक्षार्थं बलपुष्ट्यर्थमेव च।

(राजयक्ष्माके रोगीको) स्नेह, दूध या जलकी कोठीमें बिठाने ऐसा करनेसे स्रोतोंका मुख खुल जाता है और बल प्राप्त होता है और शरीर पुष्ट होता है।

यदि कानमें दर्द हो या कानसे मवाद आता हो तो कानको बचाकर लेटना चाहिये जिसमें कानमें पानी न जाय वरना तकलीफ बढ़ जायगी। यदि किसी स्त्रीको दूध-कल्प करना हो तो बाल कटवाकर छोटे करवा देना अच्छा है जिसमें स्नान में कठिनाई न हो। लम्बे बाल भीग जाने पर देरमें सूखते हैं और इससे नुकसान पहुँच सकता है।

दूध-चिकित्सामें उभाड़

जब हर तरफसे शरीरको विश्राम मिलने लगता है, तब प्रकृति मलशोधन या सफाईके काममें लगती है। दूधमें विकार निकालने का गुण भी है। परन्तु सदैव उसका काम शान्तिके साथ ही नहीं होता बल्कि कभी कभी तोड़ फोड़ मचानेवाला भी होता है। प्राकृतिक चिकित्सा या कल्प करते समय जब तोड़ फोड़ का काम शुरू हो जाता है तो उसको चिकित्सक लोग उभाड़ कहते हैं। हमारी निजी राय यह है कि यदि रोगी सावधान हो

और चिकित्सककी आज्ञाका पालन ठीक ठीक करे तो उभाड कम होगा। कमज़ोर रोगियोंमें उभाड न होने देना ही अच्छा है। यह उभाड दो तरहका होता है। स्वास्थ्यप्रद उभाड (Healing Crisis) और अनिष्टकारी उभाड (Disease Crisis)। जिस रोगीमें जीवनीशक्ति अधिक रहती है और उभाड बहुत कम या अल्प होता है, उसे स्वास्थ्यप्रद उभाड या हीलिंग क्राइसिस कहते हैं। यह अच्छा है और इसके बाद स्वास्थ्य और भी अच्छा हो जाता है। जब जीवनीशक्ति कमजोर होती है और उभाड तीव्र होता है तो रोगी प्राय इस कष्टको झेल नहीं पाता और मर जाता है इसीको डिजीज क्राइसिस या अनिष्ट कर उभाड कहते हैं। इस प्रकारका उभाड चिकित्सकका प्रयत्न पूर्वक रोकना चाहिए।

दूध कल्पमें पहले ही उपवास और एनिमा आदि द्वारा दोष निकाल दिये जाते हैं, शरीरकी भीतरी सफाई अच्छी तरह कर दी जाती है। दूसरे दूधसे जीवनीशक्ति बहुत बढती है इसलिये दूध कल्पमें प्राय स्वास्थ्यप्रद उभाड़ ही हुआ करते हैं। उभाड़से बचनेके लिये बीच बीचमें एक आध दिनका उपवास कर लेना अच्छा होता है। अथवा दूधका मिश्र कल्प करना चाहिये और उबली हुई कुछ तरकारियाँ खानी चाहिए। उबली हुई तरकारियोंसे उभाड कम होता है।

दूध-कल्पके सिलसिलेमें अकसर ये उभाड़ शुरू होते हैं—पेटका फूलना, बराबर टट्टी होना, पेटमें दर्द होना, कभी कभी दस्त के साथ खूनका आना। वस्तुतः यह दूधका अजीर्ण है और इस अवस्थामें दूध पीना बन्द कर देना चाहिए। यदि बन्द न किया जाय तो भी कम तो अवश्य कर देना चाहिए।

यदि दूध पीने पर पेट फूल जाय तो दूध पीनेके पहले या पीछे नीबू चूसना चाहिए। यदि पेटमे दर्द हो तो स्वर बदलना चाहिए अर्थात् यदि नाकका दाहिना स्वर चल रहा हो तो बायाँ कर देना चाहिए और बायाँ हो तो दायाँ और पेट पर ठंडी और गरम पट्टी रखनी चाहिए। यदि दस्त आते हो तो दूध पीना कम करके हलके नीले बोतलका* पानी देना चाहिए। दस्तके साथ रक्त आता हो तब भी यही करना चाहिए। दूधमे चौथाई मठा मिला कर पिलानेसे दस्तमे लाभ होता है। रक्त आनेमें भी इससे लाभ होगा। यदि कब्ज रहे तो पीली बोतलका पानी देना चाहिए अथवा एनिमा लेना चाहिए या दूध फाड़कर पानी पिलाना चाहिए। दूध के कल्पमे अकसर मसूड़ोमे दर्द होता है और वे सूज जाते हैं। अकसर यह कष्ट अधिक दिनो तक रहता है, लेकिन इससे घबराना न चाहिए। थोड़े ही दिनोमे रोग घटने लगता है और मसूड़ोमे शुद्ध लाल रक्त आ जाता है। यदि मसूड़ो मे अधिक तकलीफ हो तो मसूड़ों मे नीबू का रस और कडवा तेल मिलाकर मलना चाहिए, मसूड़ो पर स्टीम या भाप पहुँचानी चाहिए।

प्रकृति अनुसार दूधका प्रभाव

दूध तो एक ही प्रकारका होता है परन्तु प्रकृति भेदसे यह कई तरहका असर दिखाता है। कल्प करनेवाले रोगी और कल्प

---

* बोतलोंका पानी बनाने की विधि यह है कि जिस रंगका पानी बनाना हो उसी रंगकी बोतल लेकर उसमें आधेसे ऊपर पानी भर कर कड़ी काग लगाकर किसी लकड़ीपर रखकर धूपमें रख देनी चाहिए और २ ३ घंटे पकने देना चाहिए फिर ठंडा होनेपर वही पानी १-१ छटांक देना चाहिए। बोतल हर समय लकड़ीपर रखना चाहिए जमीनपर नहीं।

करानेवाले चिकित्सक, प्रत्येकको इस विषयको अच्छी तरह समझ लेना चाहिए जिससे कल्प करते समय कोई घबराहट न हो।

प्रकृति-भेदके कारण पित्त प्रकृतिवाले या जिसके अन्दर पित्त अधिक है ऐसे रोगीको दूध कडवा लगता है, पीले दस्त आते हैं। वायु प्रकृति वालेको दूध फीका लगता है और पेट मे वायु और गुडगुडाहट मालूम होती है। कफ प्रकृतिवालेको दूध मीठा और स्वादिष्ट लगता है परन्तु कब्ज करता है। परन्तु दूध का प्रयाग करने पर कुछ समयमें विकार दूर हो जाते हैं और दूध सबको माफिक आने लगता है। जिनके शरीरमे विकार अधिक होता है दूध पहले उनके शरीरसे विकार दूर करता है, और पहले वजन घटता है फिर कुछ दिनो के बाद वजन घटना कम होता है और धीरे धीरे वजन बढने लगता है कुछ लोगोमे बीमारीके कारण दोष शरीरसे निकल गये रहते हैं और दूध उनके अधिक अनुकूल पडता है ऐसे लोगो का वजन पहले सप्ताह से ही बढने लगता है और कल्पके अन्तमे आश्चर्यजनक उन्नति दिखाई पड़ती है। इसलिए दूध-कल्प शुरू करनेपर आरम्भमे अलग अलग प्रभाव दिखाई पडता है। इससे घबडाना न चाहिये और दूध-कल्प विश्वास रखकर करना चाहिए।

दूध-कल्पकी समाप्ति

दूध-कल्पका यह अन्तिम अंग है। इस समय प्रमाद या असावधानी होनेसे भारी नुकसान होनेकी आशका रहती है। इसलिये यहाँ सावधानी से काम लेना चाहिये।

पैंतालीस दिन या जितने दिन कल्प चलाकर उसे बन्द करना

हो तो सहसा दूध बन्द नहीं करना चाहिये। जिस दिन कल्प समाप्त करना हो उस दिन भी २ बजे दिन तक दूध कल्पके अनुसार दूध पीना चाहिये। २ बजेके बाद आध घंटेके बजाय २ २ घंटे पर अर्थात् ४ बजे, ६ बजे और ८ बजे उतना ही दूध लेना चाहिये और रातको एक या दो खजूर दाँतसे खूब अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिये। दूसरे दिन भी यही क्रम चलाना चाहिये। रातको खजूरके बदले एक या दो सन्तरा लिया जा सकता है। तीसरे दिन २ बजे दिन तकका क्रम वही रहता है। ४ बजे वाले दूधके साथ कुछ फल या थोड़ा सलाद या कोई पकी हुई चीज ली जा सकती है। चौथे दिन २ बजे तक यही क्रम चलेगा ४ बजे दूधके साथ उबली तरकारी और एक हलकी चपाती ली जा सकती है। इसके बादके १२ बजे दिन तक कल्पके अनुसार दूध पीना चाहिये और रातको कुछ सूखे मीठे फल कुछ उबली तरकारियाँ कुछ सलाद और थोड़ी रोटी खानी चाहिये। दूध न पीया जाय। यदि दूध पीना हो तो दूधके लिए जगह रखकर ये चीजें खाई जायँ। यह क्रम कम से कम ३ दिन चलाना चाहिए अर्थात तीन दिन दोपहर तक दूध पीवें और रातको रोटी सब्जी, फल और सलाद खाय। इसके बाद सावधानीसे तीन वक्तके साधारण भोजन पर आना चाहिये अर्थात् सात बजे सुबह कोई एक फल और दूध, दोपहरको सलाद रोटी, सब्जी, थोड़ा सूखा मीठा फल और रातको सलाद रोटी, सूखे मीठे फल, ताजे फल और दूध। यह क्रम कई दिनों तक चलाना चाहिये और जिनको गठिया, कड़ा कब्ज, संग्रहणी, गरमी, स्नायु-दुर्बलता आँतों का घाव, आँव, घेघा, दुबलापन, वीर्य विकार, क्षय आदि रोग हो उन्हें तो अवश्य ही यह क्रम कुछ दिनों तक चलाना चाहिए।

हमने अपनी तपेदिक नामक पुस्तकमे दूध-कल्पकी विधि दी है साथ ही समाप्ति का तरीका और भोजन क्रम बताया है। पाठकोंको उसे भी देख लेना चाहिए।

इस भोजन क्रमके साथ ही थोडी कसरत शुरू की जानी चाहिए जिसमे शरीरमें स्फूर्ति और गठन आवे। यह व्यायाम टहलने से शुरू करना चाहिए। फिर धीरे धीरे दूसरी कसरतें जैसे आसन आदि करना चाहिए। आसनोमे सर्वाङ्ग आसन, पश्चिमोत्तान, भुजङ्ग आसन, मत्स्यासन आदि किये जा सकते हैं। जब यह होने लगे तब कोई भी ऐसी कसरत की जा सकती है जिसमे शरीरके प्रत्येक अंगकी पूरी कसरत हो जाय। गहरी साँस लेना भी अच्छी कसरत है और अवश्य करनी चाहिए।

अध्याय ११

उपवास और दूध

यों तो उपवासकी महिमा अधिक कालसे लोगोको विदित थी। आध्यात्मिक बल बढानेके लिए उपवास बडा जरूरी समझा जाता था और यह है भी। परन्तु आज-कल उपवास द्वारा अनेक रोग दूर किये जाते है। बड़े लम्बे लम्बे उपवासों के वर्णन अखबारोमे पढनेमे आत है। हमारे कई मित्रोने ४०-४० दिनका उपवास किया है। कुछ लोग महीनो फलोंके रस पर ही बिताते है। और रोगोंको आराम करते हैं। उपवासमे भोजन एकदम बन्द रहनेके कारण आँतें मुलायम पड जाती हैं फलाहार या रसाहार के समय भी आँतोमें कमजोरी आ जाती है। इसलिए उपवास तोड़ते समय बड़ी सावधानी की जरूरत पडती है।

उपवास दूध द्वारा भी तोडा जा सकता है और दूध और फलों द्वारा भी। कुछ लोग दूध कम पसन्द करते है उनके लिए अलग व्यवस्था करनी पडती है। कुछ लोग समुचित दूधका प्रबन्ध न कर सकने के कारण भी दूध नहीं पा सकते इसलिए उनका भी ख्याल रखकर व्यवस्था करनी पडती है।

(क) दो से ५ दिनो 'तकका उपवास तोड़नेके' लिए—(१) जिस दिन उपवास तोडना हो उस दिन फलोका रस लेना चाहिए। फल खट्टे या मीठे दोनो रह सकते हैं। सन्तरेके बदले अनारका रस भी लिया जा सकता है। यह रस दिनमे केवल तीन बार लेना चाहिए। और ५ ५ घटे पर लेना चाहिए। एक बारमे पाव भर रस लेना चाहिए। ऐसा भी हो सकता है कि सुबह सन्तरेका रस लिया जाय, दोपहरको अगूरका और शामको अनारका। दूसरे रसवाले फल चाहे वे खट्टे हो या मीठे इनके बदलेम लिये जा सकते है। फलोका रस लेते समय इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि देरसे पचनेवाले या गाढ़े रसवाले फलोका रस न लिया जाय तो अच्छा है।

दूसरा दिन—एक पाव दूध हर घटे लिया जाय। दिनभरमे १२ बार ही दूध लिया जाय। सुबह आठ बजे दूध लेना शुरू करे और रात को आठ बजे बन्द कर दे। बीच-बीच मे एक सन्तरेका रस लेता रहे। सन्तरेका रस लेनेसे लाभ यह होता है कि दूध हजम होता जाता है।

तीसरा दिन—इस दिन अधिक दूधकी आवश्यकता पड़ती है। इसलिए १ घटेके बदले ४५ मिनट पर दूध लेना पड़ता है। इस दिन भी ८ बजे सुबहसे ८ बजे रात तक दूध लिया जाता है। बीच बीच मे एक सन्तरेका रस लिया जाता है। यदि सन्तरा

उपवास दूध द्वारा भी तोड़ा जा सकता है और दूध और फलों द्वारा भी। कुछ लोग दूध कम पसन्द करते हैं उनके लिए अलग व्यवस्था करनी पड़ती है। कुछ लोग समुचित दूधका प्रबन्ध न कर सकने के कारण भी दूध नहीं पा सकते इसलिए उनका भी ख्याल रखकर व्यवस्था करनी पड़ती है।

(क) दो से ५ दिनों तकका उपवास तोड़नेके लिए—(१) जिस दिन उपवास तोड़ना हो उस दिन फलोंका रस लेना चाहिए। फल खट्टे या मीठे दोनों रह सकते हैं। सन्तरेके बदले अनारका रस भी लिया जा सकता है। यह रस दिनमें केवल तीन बार लेना चाहिए। और ५ ५ घंटे पर लेना चाहिए। एक बारमें पाव भर रस लेना चाहिए। ऐसा भी हो सकता है कि सुबह सन्तरेका रस लिया जाय, दोपहरको अंगूरका और शामको अनारका। दूसरे रसवाले फल चाहे वे खट्टे हों या मीठे इनके बदलेमें लिये जा सकते हैं। फलोंका रस लेते समय इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि देरमें पचनेवाले या गाढ़े रसवाले फलोंका रस न लिया जाय तो अच्छा है।

दूसरा दिन—एक पाव दूध हर घंटे लिया जाय। दिनभरमें १२ बार ही दूध लिया जाय। सुबह आठ बजे दूध लेना शुरू करें और रात को आठ बजे बन्द कर दें। बीच-बीच में एक सन्तरेका रस लेता रहे। सन्तरेका रस लेनेसे लाभ यह होता है कि दूध हजम होता जाता है।

तीसरा दिन—इस दिन अधिक दूधकी आवश्यकता पड़ती है। इसलिए १ घंटेके बदले ४५ मिनट पर दूध लेना पड़ता है। इस दिन भी ८ बजे सुबहसे ८ बजे रात तक दूध लिया जाता है। बीच बीच में एक सन्तरेका रस लिया जाता है। यदि हाजमा

आदमी हो तो उसे अधिक दूधकी आवश्यकता पड़ती है। ६ फीट लम्बे आदमीका साढे सात सेर दूध लेना चाहिए। इसी लम्बाईकी स्त्रीको पौने छ सेर से सवा छ सेर दूधकी आवश्यकता रहती है। ५ फीट ५ इंच लम्बे औसत कदके आदमी को सात सेर दूधकी आवश्यकता रहती है।

चौथा दिन—सबेरे और शामको गरम या ताजा दूध लेना चाहिए। आधा सेर से लेकर एक सेर तक दूध लिया जा सकता है। दोपहरके समय फल, कुछ उबली तरकारियाँ और कुछ तरकारियों तथा फलोंका सलाद लेना चाहिए। यह भाजन ऐसा होना चाहिए जिसमें अजीर्ण न होने पावे और न तो आदमी भूखा ही रहे। यही क्रम ५ वें दिन भी चलाना चाहिए।

छठा दिन—दूध और फल। तरकारियाँ पाँचवें दिन जैसी ली जायँ परन्तु चोकरदार आटेकी एक फुलकी बढा देनी चाहिए इसी तरह एक फुलकी रोज बढ़ाता जाय और दूध थोड़ा थोड़ा घटाता जाय। यहाँ तक कि रोटी सब्जी खाने लगे। लेकिन ध्यान इस बातका रखे कि दूध, फल और तरकारी आदिका इरसे माल अधिक रखे। रोटी कम खाय।

(२) जो लोग १२ घंटे दूध न लेना चाहे उनके लिए नीचे लिखी व्यवस्था करनी चाहिए—

पहला दिन उसी तरह जैसे पहले लिखा गया है। दूसरे और तीसरे दिन पाँच पाँच घंटे पर फलों का रस लिया जाय और दो बार १-१ पाव दूध लिया जाय। खट्टे और मीठे दोनों प्रकारके फलोंका रस लिया जाय। हाँ दो तरहके फलोंका रस एक में मिलाया न जाय।

तीसरे दिनके बाद चौथे पाँचवे दिन और उसके बाद वैसे ही क्रम रखा जाय जैसे पहले बताया गया है।

(ख) १० दिनोंका उपवास तोड़नेके लिए—

पहला दिन—दिनमें ३ ४ बार रसदार फलोंका रस दिया जाय। फल खट्टे या मीठे किसी तरहके फल दिये जा सकते हैं। ध्यान इस बातका रहना चाहिए कि रस अधिक न दिया जाय। हर बार एक सन्तरेके रसके बराबर रस दिया जाय। इसके अलावा सब नियम उपवास जैसे ही चलते रहना चाहिए।

दूसरा दिन—फलोंका रस ही दिया जाय। परन्तु पहले दिनके रससे दूना दिया जाय।

तीसरा दिन—पाव पाव भर दूध दो दो घंटे पर दिया जाय। दूध पानेमें इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि गटागट दूध न पिया जाय। धीरे धीरे चूस चूसकर दूध पीना चाहिये और एक गिलास दूध पीनेमें ४५ मिनट समय लगाना चाहिये। तेजीसे दूध पीनेसे पेट भारी हो जाता है। दो बारके दूध पीनेके बीचके समयमें एक सन्तरा चूसना चाहिये। दूध ताजा धारोष्ण हो तो बहुत अच्छा। यदि ऐसा न मिले तो हलका कुनकुना दूध लेना चाहिये। सुबह ८ बजेसे शामको ८ बजे तक दूध पीना चाहिये।

चौथा दिन—पाव भर दूध हर घंटे पर लेना चाहिये। सुबह आठ बजे से ८ बजे शाम तक। बीच-बीचमें एकाध सन्तरेका रस लेते रहना चाहिए। इस दिन १२ घंटेमें १२ पाव दूध पीना चाहिए।

पाँचवें दिन—८ बजे सुबहसे ८ बजे शाम तक हर आधे घंटे पर या ४५ मिनट पर पाव भर दूध जैसी पाचन शक्ति हो, शरीरमें जैसा बल हो, उसे ध्यान में रखकर देना चाहिये। दूध चाहे जितनी देर पर लिया जाय हर बार बराबर दूध लेना

चाहिए। यह नहीं कि कभी कुछ कभी कुछ। ऐसा न करे कि कभी आधे घंटे पर पिये कभी ४५ मिनट पर पिये। यह भी करना ठीक नहीं है कि दोपहर तक ½ घंटे पर पिया जाय और दो पहरके बाद ४५ मिनट पर। दिन भर दूध और समयकी मात्रा बराबर रखनी चाहिये।

छठवें दिन पाँचवें दिन जैसा ही क्रम जारी रखे। इसके बाद ७वें दिनसे फलोंका रस बढ़ा दे। और पहले बताये हुए नियमसे रोटी सब्जी पर आ जाय।

दूसरी विधि—शुरूके दो दिनों तक क्रम ऊपर जैसा ही रखना पड़ता है।

तीसरा दिन—फलोंका रस और बढ़ाया जाता है और पाव पाव भर दो बार दूध देना चाहिए। दूध सुबह शाम दे सकते हैं।

चौथा दिन—फलोंका रस और दूध और बढ़ाना चाहिये। शुरूमें मात्रा कम रखनी पड़ती है बादको बढ़ानी पड़ती है। फिर आध सेर या तीन पाव दूध शामसुबह लेना चाहिये। और फलोंका रस लेना चाहिए। फलोंके रसके बारे में पहले जैसा लिखा गया है उसपर ध्यान रखना चाहिये। फिर धीरे-धीरे सूखे मेवे और मक्खन बढ़ाना चाहिये। इसके बाद ताजे और सूखे फल और उबली हुई तरकारियाँ, सलाद दोपहरको देना चाहिये। और सुबह शाम दूध लेना चाहिये। दूध और फल तरकारियों का भोजन तीन बार ही करना चाहिए। जल्द ताकत लानेके लिए चार पाँच बार खाना न शुरू करना चाहिये। इसके बाद धीरे-धीरे रोटी या फुलका शुरू करना चाहिये। इसके बाद धीरे धीरे रोटीकी मात्रा बढ़ानी और दूधकी कम करनी चाहिए। भोजन जहाँ तक सम्भव हो सात्विक ढङ्गका होना चाहिये और शाक

तरकारियाँ और फलो तथा सलादकी अधिकता होनी चाहिए। और प्रतिदिन दूध आधसेर तीन पाव मिलना चाहिए।

(ग) १२ से २० दिनो तकका उपवास तोड़ते समय—

पहला दिन—सन्तरे या ग्रेप फ्रूटका रस पानीमे मिलाकर पिलाना चाहिए। फलोंका रस प्रत्येक बार आध पावसे तीन छॅटाक तक लिया जा सकता है। लम्बे उपवासमे फलोके रसमें बिना पानी मिलाये नहीं देना चाहिए, किन्तु ११ से १५ दिनका ही उपवास हो तो फलोके रसमें पानी मिलानेकी जरूरत नही रहती। वैसे ही रस देने में हर्ज नहीं होता।

दूसरा दिन—फलोका रस दिनमे ४ बार देना चाहिए। फलो के रसमे पानी मिलानेकी जरूरत नहीं है। तीन चार छटॉक रस प्रत्येक बार दिया जा सकता है।

तीसरा दिन—सुबह तीन छटॉक या पावभर सन्तरेका रस देना चाहिए। उसके एक घटे बाद एक पाव गरम दूध देना चाहिए। उसके दो घटे बाद दूध फिर दिया जाय और हरदो घटे पर दिन भर दिया जाय। आठ बजरात के बाद दूध बन्द कर देना चाहिए।

धीरे धीरे दूधकी मात्रा बढाकर पूरे दूध पर आ जाना चाहिए। और पहले बताये हुए क्रम पर दूध पीना चाहिए और फिर धीरे-धीरे फल और रोटी सब्जी और सलाद मक्खन आदि शुरू करना चाहिए। खानेमे सावधानी न रखनेसे हानि हो जाने की सम्भावना रहती है।

उपवास तोड़नेकी दूसरी विधि—पहले और दूसरे दिन ऊपर जैसा बताया गया है उसी क्रम से।

तीसरा दिन—फलोका रस ३ छटॉक या पाव भर सुबह देना चाहिए उसके दो घटे बाद पाव भर दूध। दूध दिन भर में तीन

बार दिया जाय। बीचमें यदि आवश्यकता हो तो फलोंका रस दिया जाय।

चौथा दिन—एक ग्लास दूध और फल लेना चाहिए। लेकिन दिन भर में तीन बार से अधिक नहीं।

पाँचवाँ दिन—सुबह दूध और फल दे। इसके तीन घण्टे बाद जितनी इच्छा हो दूध पिये। तीन बजे दिन तक ही दूध पिये। रातको यदि इच्छा हो तो थोड़ा फल और दूध ले अथवा फलों का रस लें।

छठाँ दिन—सुबहके वक्त फल खा कर उसके बाद एक या दो ग्लास दूध पिये। दोपहरको उबली हुई तरकारी, कच्ची तरकारियोंका सलाद, कुछ फल और चोकरदार आटेका एक आध फुलका देना चाहिए। शामका भोजन दोपहर जैसा ही होना चाहिए। यदि इच्छा हो तो थोड़ा मठा बढ़ा दिया जाय। चाहे तो मक्खनिया दूध भी ले सकते हैं अथवा दूध या मठेके बदले तरकारियोंका रस या जूस ले सकते हैं।

२ ३ दिन ऐसा ही भोजन करे। धीरे-धीरे रोटीकी मात्रा बढ़ाकर ८-१० दिनमें पूरे भोजन पर आना चाहिए।

(घ) बीस दिनसे ऊपरका उपवास तोड़नेके लिए—

जो क्रम ऊपर बताया है वही क्रम रखे परन्तु मात्रा धीरे धीरे बढ़ावे और जल्दी न करे। दूधकी पूरी मात्रा ऊपर बताये दिनके २ ३ दिन बाद आनी चाहिए।

जो लोग दूध न लेना चाहें उनके लिए भी ऊपर बताया क्रम ही उपयुक्त है किन्तु फल और दूधकी मात्रा कम रखनी पड़ती है।

भोजनकी मात्रा शुरू शुरूमें कम रखे और धीरे धीरे बढ़ावे और ऊपर बताये हुए दिनसे २-३ दिन बाद पूरे भोजन आना चाहिए।

जितना लम्बा उपवास होता है उतनी ही अधिक सावधानी की आवश्यकता रहती है। पूरे दूध अथवा पूरे भोजनपर आनेमे उपवासकी लम्बाईके अनुसार देर लगती है।

यह हमेशा याद रखे कि १५ दिनोसे ऊपरका उपवास लबा उपवास होता है। इसमे धीरे धीरे दूध और फल तरकारी आदि की मात्रा बढावे। रोटी बडी सावधानी से दे। रसदार फलोमे सन्तरेका रस दे।

लम्बे उपवास और दूध

कई तरहके उपवास तोडनेमे दूधका उपयोग किस तरह होता है इस विषय पर ऊपर लिखा गया है। जो लोग निराहार रहकर उपवास नही कर सकते वे मिताहार और थोडा थोडा दूध लेते हुए बहुत दिनो तक अन्न नहीं ग्रहण करते। यह भी स्वास्थ्यके लिए उपयोगी क्रम है। आयुर्वेदमे लिखा है—ये गुणा लघने प्रोक्ता ते गुणा लघु भोजने।

यह क्रम किस प्रकार चलाना चाहिए और ससारके प्रसिद्ध चिकित्सक किस क्रमसे इस तरहकी व्यवस्था करते हैं उसे हम यहाँ देना चाहते हैं—

उपवासमे केवल जल पिया जाता है और किसी तरहका आहार नहीं लिया जाता। यह निराहार उपवास है। इस उपवास मे कमजोरी जल्द आ जाती है। दूसरे कमजोर लोगोको ऐसे उपवासकी सलाह नहीं दी जाती। ऐसे लोगो को सुबह शाम गरम मीठा दूध एक एक ग्लास देना चाहिए और सारे दिन पानी पीना चाहिए। यह अर्ध उपवास है। मुनक्केसे दूध मीठा किया जा सकता है

(२) जिस तरह समूचा दूध देने का विधान उपवास मे है उसी तरह मक्खनिया दूध एक एक ग्लास सुबह शाम दिया जाता है और दिन भर पानी दिया जाता है। मक्खनिया दूध उन लोगोंको अक्सर दिया जाता है जिनके बदनमे चरबी बहुत होती है।

(३) जो लोग दूध लेना पसन्द नहीं करते अथवा जिनको दूध देना उपयुक्त नहीं समझा जाता उनको सुबह शाम एक एक ग्लास सन्तरे का रस देना चाहिए। और दिन भर पानी देते रहना चाहिए। उपवासमे पानी नहीं बन्द किया जाता है। दो-दो घटे पर बराबर पानी दिया जाता है।

(४) दूध और फलके रस द्वारा अर्ध उपवासकी विधिका वर्णन ऊपर किया गया। विभिन्न अवस्थाके कारण मठासे भी अर्ध उपवास चलता है। इसके लिए सुबह दोपहर शाम तीन बार एक एक ग्लास मठा दिया जाता है और दिनभर बीचमे पानी दिया जाता। आवश्यकतानुसार मठेमे से मक्खन निकाला भी जाता है और नहीं भी निकाला जाता।

(५) तरकारियोके रस द्वारा भी अर्ध उपवास चलता है। खीरा ककड़ी आदि को यो ही कुचल कर रस निकालते है। यह रस भी सुबह दोपहर शाम एक एक ग्लास लेना चाहिए।

इसी तरहके अनेक तरीके अर्ध उपवासके हो सकते हैं। ये अर्ध उपवास नीरोगता लानेवाले और रोग दूर करनेवाले होते है। उपवासमे भोजनकी विधि यही है जो ऊपर लिखी गई है। यह नहीं है कि आधा पेट रोटी खिला दो और मूँगकी दाल दो अथवा पुराना चावल खिलाओ। अन्न कितना भी हलका होगा फल और शाक तरकारियोके रस अथवा दूधसे भारी होगा। ऐसी ही चीजें उपवासमे पहले दी जाती है। रोटी और दाल आदि नहीं

मिताहार और दूध

मिताहार द्वारा भी इलाज होता है। इस मिताहारसे अधिक कमजोरी नहीं आती और कमजोर आदमीको भी यह चिकित्सा की जा सकती है। मिताहारमे अन्न बन्द रखना पड़ता है। सूखे मेवे मौसमी फल और दूध इन्हींका उपयोग अकसर किया जाता है। तरकारियोंका रस और फलो द्वारा भी मिताहार चलाया जा सकता है। समूचे दूधके बदले मक्खन निकाला दूध भी लिया जा सकता है। वैसे ही मठेका भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

विधि १—एक या डेढ छटॉक किशमिश और एक ग्लास गरम दूध दिनमे दो-तीन बार दिया जाता है। मुँहमे किशमिश और दूध दोनो साथ भर लेते हैं और चबाते हैं जो दूध बचता है आखिरमे पी लेते हैं।

विधि २—प्रात काल एक छटॉक किशमिश और एक ग्लास दूध, दोपहरको एक पका केला और एक ग्लास दूध अथवा एक मीठा सेब और एक ग्लास दूध। शामको ६ खजूर और एक ग्लास दूध। खजूर और दूध मुँहमे एक साथ लेकर चबाना चाहिए।

एक खजूर बीज निकालकर और थोड़ा दूध अथवा आधी खजूर और थोडा दूध एक साथ मुँह में लेकर चबाना चाहिए। वैसे ही किशमिश और दूध एक साथ मुँह मे लेकर चबाना अच्छा है। शेष दूध अन्त मे पी लेना चाहिए।

विधि ३—एक छटॉक कोई मीठा फल, एक छटॉक कड़े आवरण वाले मेवे (नटस) और दो ग्लास दूध दिन मे तीन बार सुबह दोपहर शाम।

(२) जिस तरह समूचा दूध देने का विधान उपवास में है उसी तरह मक्खनिया दूध एक एक ग्लास सुबह शाम दिया जाता है और दिन भर पानी दिया जाता है। मक्खनिया दूध उन लोगोंको अक्सर दिया जाता है जिनके बदनमें चरबी बहुत होती है।

(३) जो लोग दूध लेना पसन्द नहीं करते अथवा जिनको दूध देना उपयुक्त नहीं समझा जाता उनको सुबह शाम एक एक ग्लास सन्तरे का रस देना चाहिए। और दिन भर पानी देते रहना चाहिए। उपवासमें पानी नहीं बन्द किया जाता है। दो-दो घंटे पर बराबर पानी दिया जाता है।

(४) दूध और फलके रस द्वारा अर्ध उपवासकी विधिका वर्णन ऊपर किया गया। विभिन्न अवस्थाके कारण मठासे भी अर्ध उपवास चलता है। इसके लिए सुबह दोपहर शाम तीन बार एक एक ग्लास मठा दिया जाता है और दिनभर बीचमें पानी दिया जाता। आवश्यकतानुसार मठेमें से मक्खन निकाला भी जाता है और नहीं भी निकाला जाता।

(५) तरकारियोंके रस द्वारा भी अर्ध उपवास चलता है। खीरा ककड़ी आदि को यों ही कुचल कर रस निकाल लेते हैं। यह रस भी सुबह दोपहर शाम एक एक ग्लास लेना चाहिए।

इसी तरहके अनेक तरीके अर्ध उपवासके हो सकते हैं। ये अर्ध उपवास नीरोगता लानेवाले और रोग दूर करनेवाले होते हैं। उपवासमें भोजनकी विधि यही है जो ऊपर लिखी गई है। यह नहीं है कि आधा पेट रोटी खिला दो और मूंगकी दाल दो अथवा पुराना चावल खिलाओ। अन्न कितना भी हलका होगा फल और शाक तरकारियोंके रस अथवा दूधसे भारी होगा। ऐसी ही चीजें उपवासमें पहले दी जाती हैं रोटी और दाल आदि नहीं

मिताहार और दूध

मिताहार द्वारा भी इलाज होता है। इस मिताहारसे अधिक कमजोरी नही आती और कमजोर आदमीको भी यह चिकित्सा दी जा सकती है। मिताहारमे अन्न बन्द रखना पड़ता है। सूखे मेवे, मौसमी फल और दूध इन्हीका उपयोग अकसर किया जाता है। तरकारियोका रस और फलो द्वारा भी मिताहार चलाया जा सकता है। समूचे दूधके बदले मक्खन निकाला दूध भी दिया जा सकता है। वैसे ही मठेका भी इस्तेमाल किया जा सकता है

विधि १—एक या डेढ छटॉक किशमिश और एक ग्लास गरम दूध दिनमे दो-तीन बार दिया जाता है। मुँहमें किशमिश और दूध दोनो साथ भर लेते है और चबाते है जो दूध बचता है आखिरमे पी लेते हैं।

विधि २—प्रात काल एक छटॉक किशमिश और एक ग्लास दूध, दोपहरको एक पका केला और एक ग्लास दूध अथवा एक मीठा सेब और एक ग्लास दूध। शामको ६ खजूर और एक ग्लास दूध। खजूर और दूध मुँहमे एक साथ लेकर चबाना चाहिए।

एक खजूर बीज निकालकर और थोडा दूध अथवा आधा खजूर और थोडा दूध एक साथ मुँह मे लेकर चबाना चाहिए। वैसे ही किशमिश और दूध एक साथ मुँह मे लेकर चबाना अच्छा है। शेष दूध अन्त मे पी लेना चाहिए।

विधि ३—एक छटॉक कोई मीठा फल, एक छटॉक कड़े आवरण वाले मेवे (नट्स) और दो ग्लास दूध दिन मे तीन बार सुबह दोपहर शाम।

विधि ४—६ या १२ खजूर और एक या दो ग्लास दूध दिन में तीन बार सुबह दोपहर शाम।

विधि ५—कोई मीठा फल एक छटाँक नट्स एक छटाँक उबली हुई तरकारियों का रस एक ग्लास सुबह, यही मेवे और फल और कच्ची तरकारियों का रस एक ग्लास दोपहर को। यही मेवे और फल और एक या दो ग्लास दूध शाम को।

इसी तरह की मिताहारकी अनेक विधियाँ हो सकती हैं जिनका चिकित्सक समय समयपर काममें लाते हैं।

लेखक की आठ अनमोल पुस्तकें

फलाहार चिकित्सा—फलों द्वारा किस प्रकार चिकित्सा होती है, इनमें कौन-कौन गुण हैं, आदि बातों पर पूर्ण अनुभव के साथ प्रकाश डाला गया है। मू० २)

स्वास्थ्य के लिए शाक तरकारियाँ—शाक तरकारी के सम्बन्ध में वैद्यक शास्त्र से लेकर आज तक के वैज्ञानिक अनुसन्धानों एव प्राकृतिक चिकित्सा के अनुभव के आधार पर लिखी पुस्तक। नवीन संस्करण। मू० १॥)

मठा उसके गुण तथा उपयोग—(परिवर्धित तीसरा सस्करण) मठे से सभी तरह का बिगड़ा स्वास्थ्य कैसे बनता है, यह उपयोगी वर्णन पुस्तक में पढ़िए। मू० ॥=)

आँख का अचूक इलाज—चश्मा छोड़ने की अनुभूत विधि बताने वाली—यदि आप चश्मा लगाते हों या लगाना चाहते हों आपकी आँख में कोई रोग हो हर हालत में यह पुस्तक आपकी सहायता करगी और अचूक इलाज बतायेगी। मू० २)

जुकाम—इसमें जुकाम, ब्रोंकाइटिस, दमा, खाँसी, निमोनिया, इन्फ्लुएञ्जा आदि रोगों का अचूक इलाज बताया गया है। जनता के बडे काम की चीज है। मू० १॥)

तपेदिक—अभी प्रकाशित हुई है। आज तक हिन्दी में इस विषय पर कोई इतनी सुन्दर और सर्वाङ्ग पूर्ण पुस्तक नहीं निकली। रोगी को पूरा-पूरा लाभ पहुँचानेवाली बातों का वर्णन सरल भाषा में दिया गया है। तपेदिक के सम्बन्ध की सारी जानकारी की बातें इसमें दी गई हैं। इस मूजी रोग से बचने के लिए प्रत्येक घर में इसकी एक प्रति होनी चाहिए मूल्य ४)